Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1000 calorie

Lista della spesa Giorno 1 Giorno 2 Giorno 3 Giorno 4 Giorno 5 Giorno 6 Giorno 7 Ricette

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

995 kcal 91g proteine (36%) 39g grassi (35%) 59g carboidrati (24%) 11g fibre (5%)

Pranzo

410 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 24g grassi

Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

370 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Kefir
150 kcal

Giorno 2

995 kcal 91g proteine (36%) 39g grassi (35%) 59g carboidrati (24%) 11g fibre (5%)

Pranzo

410 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 24g grassi

Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

370 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Kefir
150 kcal

Giorno 3

1035 kcal 90g proteine (35%) 33g grassi (29%) 81g carboidrati (31%) 14g fibre (5%)

Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

395 kcal, 17g proteine, 49g carboidrati netti, 12g grassi

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal

Giorno 4

1035 kcal 90g proteine (35%) 33g grassi (29%) 81g carboidrati (31%) 14g fibre (5%)

Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

395 kcal, 17g proteine, 49g carboidrati netti, 12g grassi

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal

Giorno 5

1048 kcal 93g proteine (36%) 46g grassi (39%) 49g carboidrati (19%) 18g fibre (7%)

Pranzo

390 kcal, 26g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi

Taco di pesce
1 tortilla(e)- 389 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

440 kcal, 19g proteine, 20g carboidrati netti, 28g grassi

Zoodles al sesamo e burro di arachidi
441 kcal

Giorno 6

970 kcal 100g proteine (41%) 38g grassi (35%) 41g carboidrati (17%) 17g fibre (7%)

Pranzo

390 kcal, 26g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi

Taco di pesce
1 tortilla(e)- 389 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1019 kcal 92g proteine (36%) 46g grassi (41%) 42g carboidrati (16%) 17g fibre (7%)

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 25g grassi

Panino al formaggio con funghi
323 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1 avocado (201g)
- [ ] succo di lime
  1/2 fl oz (16mL)
- [ ] Pompelmo
  3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- [ ] lime
  1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1 pizzico (0g)
- [ ] pepe nero
  1 pizzico (0g)
- [ ] condimento Cajun
  4 cucchiaino (9g)
- [ ] timo, essiccato
  1 cucchiaino, macinato (1g)

Altro

- [ ] insalata mista
  8 1/2 tazza (255g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  10 nuggets (215g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  2 contenitore (340g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  3/4 tazza (68g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  1 lattina (172g)
- [ ] merluzzo, crudo
  2 filetto/i 115 g (227g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  4 cucchiaio, tritata (45g)
- [ ] cipolla
  1/4 piccolo (18g)
- [ ] ketchup
  2 1/2 cucchiaio (43g)
- [ ] cavolo
  4 cucchiaio, grattugiata (18g)
- [ ] cipollotti
  1 1/2 cucchiaio, affettato (12g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] kefir aromatizzato
  2 tazza (480mL)
- [ ] burro
  1 cucchiaio (14g)
- [ ] formaggio a fette
  2 3/4 oz (77g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/4 lbs (128g)
- [ ] tortillas di farina
  2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  1/2 tazza (113mL)
- [ ] olio
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] olio d'oliva
  1/2 cucchiaio (8mL)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- [ ] acqua
  14 tazza(e) (3318mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] arachidi tostate
  6 cucchiaio (55g)
- [ ] burro di arachidi
  3 cucchiaio (48g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
  1 lattina (~540 g) (533g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di sesamo
  1/4 cucchiaio (2g)

- [ ] **zucchine**
  1 1/2 medio (294g)
- [ ] **funghi**
  1/2 tazza, tritata (35g)
- [ ] **semi di chia**
  1/4 cucchiaio (4g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal 11g proteine 16g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaio (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Insalata mista semplice

102 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal 6g proteine 9g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Taco di pesce

1 tortilla(e) - 389 kcal 26g proteine 17g grassi 27g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
1 filetto/i 115 g (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
lime
1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
cavolo
2 cucchiaio, grattugiata (9g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
avocado, passato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
2 filetto/i 115 g (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
lime
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
cavolo
4 cucchiaio, grattugiata (18g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
avocado, passato
1/2 avocado (101g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzzare una teglia con spray antiaderente.
3. Spennellare il pesce con olio su tutti i lati e cospargere il condimento cajun su tutta la superficie.
4. Mettere sulla teglia e cuocere per 12-15 minuti.
5. Nel frattempo schiacciare un avocado e aggiungere un po' di succo di lime e sale/pepe a piacere.
6. Scaldare una tortilla in una padella o nel microonde.
7. Quando il pesce è pronto, trasferirlo nella tortilla e guarnire con avocado, cavolo e una fetta di lime.
8. Servire.
9. Per gli avanzi: conservare il pesce avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscaldare e assemblare il taco.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino al formaggio con funghi

323 kcal 14g proteine 16g grassi 25g carboidrati 5g fibre

funghi
1/2 tazza, tritata (35g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di tonno e avocado

218 kcal 20g proteine 12g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tonno in scatola
1/2 lattina (86g)
pomodori
2 cucchiaio, tritata (23g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Kefir

150 kcal 8g proteine 2g grassi 25g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal 2g proteine 0g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Chik'n nuggets

5 nuggets - 276 kcal 15g proteine 11g grassi 26g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

ketchup
1 1/4 cucchiaio (21g)
nuggets vegani 'chik'n'
5 nuggets (108g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
2 1/2 cucchiaio (43g)
nuggets vegani 'chik'n'
10 nuggets (215g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

441 kcal 19g proteine 28g grassi 20g carboidrati 9g fibre

mix per insalata di cavolo
3/4 tazza (68g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaio (23mL)
semi di sesamo
1/4 cucchiaio (2g)
cipollotti
1 1/2 cucchiaio, affettato (12g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
semi di chia
1/4 cucchiaio (4g)
zucchine, tagliato a spirale
1 1/2 medio (294g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli.\r\nIn una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa.\r\nVersare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene.\r\nCompletare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi).\r\nServire.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice

68 kcal 1g proteine 5g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal 48g proteine 1g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.