Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1100 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

1060 kcal 109g proteine (41%) 30g grassi (25%) 78g carboidrati (30%) 11g fibre (4%)

Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi

Purè di patate istantaneo
103 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Tilapia fritta in padella
6 oz- 223 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteine, 51g carboidrati netti, 12g grassi

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
2 metà zucchina- 192 kcal

Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1060 kcal 109g proteine (41%) 30g grassi (25%) 78g carboidrati (30%) 11g fibre (4%)

Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi

Purè di patate istantaneo
103 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Tilapia fritta in padella
6 oz- 223 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteine, 51g carboidrati netti, 12g grassi

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
2 metà zucchina- 192 kcal

Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1090 kcal 91g proteine (33%) 45g grassi (37%) 60g carboidrati (22%) 21g fibre (8%)

Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Verdure miste
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Couscous
100 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1090 kcal 91g proteine (33%) 45g grassi (37%) 60g carboidrati (22%) 21g fibre (8%)

Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Verdure miste
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Couscous
100 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1107 kcal 92g proteine (33%) 56g grassi (45%) 48g carboidrati (17%) 12g fibre (4%)

Pranzo

475 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Wrap Caesar
1 involtino(i)- 393 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1107 kcal 92g proteine (33%) 56g grassi (45%) 48g carboidrati (17%) 12g fibre (4%)

Pranzo

475 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Wrap Caesar
1 involtino(i)- 393 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1134 kcal 96g proteine (34%) 46g grassi (37%) 68g carboidrati (24%) 16g fibre (6%)

Pranzo

475 kcal, 29g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi

Tacos di formaggio e guacamole
2 taco/i- 350 kcal

Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 15g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Couscous
201 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa per pasta
  1/2 tazza (130g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaio (60mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio di capra
  2 oz (57g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  2 tazza (452g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  2 stecca (56g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 cucchiaio (5g)
- [ ] uova
  4 grande (200g)
- [ ] formaggio cheddar
  1/2 tazza, grattugiata (57g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] zucchine
  2 grande (646g)
- [ ] miscela per purè istantaneo
  2 oz (57g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  2 tazza (242g)
- [ ] verdure miste surgelate
  3 1/2 tazza (473g)
- [ ] cipolla
  2 cucchiaio, tritata (20g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  8 foglia interna (48g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (266g)
- [ ] spinaci freschi
  4 tazza(e) (120g)

Bevande

- [ ] acqua
  11 tazza(e) (2607mL)
- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  4 cucchiaio (46g)

Dolci

- [ ] miele
  2 2/3 cucchiaio (56g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (1g)
- [ ] sale
  1/8 oz (4g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 oz (30mL)
- [ ] olio
  2 1/2 oz (73mL)
- [ ] condimento Caesar
  2 cucchiaio (29g)
- [ ] condimento per insalata
  2 cucchiaio (30mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  3/4 lbs (336g)

Altro

- [ ] tzatziki
  1/4 tazza(e) (56g)
- [ ] lievito nutrizionale
  2 cucchiaino (3g)
- [ ] guacamole, confezionata
  4 cucchiaio (62g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] tofu compatto
  1 lbs (454g)

Prodotti da forno

- [ ] tortillas di farina
  2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci miste
  4 cucchiaio (34g)

- [ ] couscous istantaneo aromatizzato
  2/3 scatola (165 g) (110g)
- [ ] seitan
  6 oz (170g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1/2 avocado (101g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Purè di patate istantaneo

103 kcal 3g proteine 0g grassi 20g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

miscela per purè istantaneo
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Tilapia fritta in padella

6 oz - 223 kcal 34g proteine 10g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
tilapia cruda
6 oz (168g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
4 pizzico (3g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

8 oz - 342 kcal 18g proteine 28g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu 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.

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal 8g proteine 1g grassi 22g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal 7g proteine 6g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal 18g proteine 23g grassi 26g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)
cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
condimento Caesar
1 cucchiaio (15g)
lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone
4 foglia interna (24g)
pomodori, affettato
1/2 pomodoro serpente (31g)
uova, sodo e affettato
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
condimento Caesar
2 cucchiaio (29g)
lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone
8 foglia interna (48g)
pomodori, affettato
1 pomodoro serpente (62g)
uova, sodo e affettato
4 grande (200g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal 15g proteine 29g grassi 4g carboidrati 4g fibre

Dà 2 taco/i porzioni

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal 14g proteine 1g grassi 15g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

2 metà zucchina - 192 kcal 11g proteine 10g grassi 10g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
zucchine
1 grande (323g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
zucchine
2 grande (646g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zucchina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zucchina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal 2g proteine 0g grassi 18g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal 21g proteine 2g grassi 22g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
miele
2 cucchiaio (42g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal 26g proteine 15g grassi 12g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Couscous

100 kcal 4g proteine 0g grassi 20g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal 3g proteine 9g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

359 kcal 27g proteine 18g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh base

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

Dà 4 oz porzioni

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

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.

Couscous

201 kcal 7g proteine 0g grassi 40g carboidrati 3g fibre

couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal 36g proteine 1g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.