Dieta - Menu dieta pescetariana con digiuno intermittente da 1500 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

1472 kcal 94g proteine (25%) 75g grassi (46%) 84g carboidrati (23%) 21g fibre (6%)

Pranzo

670 kcal, 29g proteine, 59g carboidrati netti, 33g grassi

Tofu all'arancia e sesamo
10 1/2 oz di tofu- 566 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

695 kcal, 40g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1511 kcal 96g proteine (26%) 54g grassi (32%) 141g carboidrati (37%) 18g fibre (5%)

Pranzo

690 kcal, 42g proteine, 65g carboidrati netti, 25g grassi

Mix di noci e mandorle
1/8 tazza(e)- 108 kcal

Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

715 kcal, 30g proteine, 76g carboidrati netti, 29g grassi

Taco di pesce
1 tortilla(e)- 389 kcal

Riso bianco al burro
324 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1481 kcal 97g proteine (26%) 71g grassi (43%) 90g carboidrati (24%) 24g fibre (7%)

Pranzo

740 kcal, 32g proteine, 68g carboidrati netti, 31g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Latte
2 tazza(e)- 298 kcal

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteine, 21g carboidrati netti, 39g grassi

Tofu al forno
13 1/3 oz- 377 kcal

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Giorno 4

1481 kcal 97g proteine (26%) 71g grassi (43%) 90g carboidrati (24%) 24g fibre (7%)

Pranzo

740 kcal, 32g proteine, 68g carboidrati netti, 31g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Latte
2 tazza(e)- 298 kcal

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteine, 21g carboidrati netti, 39g grassi

Tofu al forno
13 1/3 oz- 377 kcal

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Giorno 5

1497 kcal 97g proteine (26%) 69g grassi (41%) 94g carboidrati (25%) 28g fibre (8%)

Pranzo

670 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 40g grassi

Panino con insalata di uova e avocado
1 panino(i)- 562 kcal

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

715 kcal, 39g proteine, 63g carboidrati netti, 28g grassi

Insalata di seitan
359 kcal

Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1509 kcal 111g proteine (29%) 79g grassi (47%) 69g carboidrati (18%) 19g fibre (5%)

Pranzo

670 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 40g grassi

Panino con insalata di uova e avocado
1 panino(i)- 562 kcal

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteine, 38g carboidrati netti, 38g grassi

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1503 kcal 101g proteine (27%) 66g grassi (40%) 102g carboidrati (27%) 23g fibre (6%)

Pranzo

665 kcal, 24g proteine, 63g carboidrati netti, 28g grassi

Insalata mista
182 kcal

Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal

Uva
58 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteine, 38g carboidrati netti, 38g grassi

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- [ ] acqua
  7 2/3 tazza(e) (1818mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] salsa di soia (tamari)
  9 1/2 oz (223mL)
- [ ] tofu compatto
  2/3 lbs (298g)
- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] hummus
  2 cucchiaio (30g)
- [ ] tofu extra sodo
  1 2/3 lbs (756g)

Dolci

- [ ] zucchero
  1 1/2 cucchiaio (20g)
- [ ] sciroppo d'acero
  1 cucchiaio (15mL)

Altro

- [ ] salsa sriracha
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] olio di sesamo
  3/4 cucchiaio (11mL)
- [ ] insalata mista
  2 3/4 tazza (83g)
- [ ] gocce di cioccolato
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] Affettati vegetali
  7 fette (73g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1 oz (31g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  2 1/4 tazza (255g)
- [ ] salsiccia vegana
  3 salsiccia (300g)
- [ ] peperoni rossi arrostiti
  2 cucchiaio, a dadini (28g)

Cereali e pasta

- [ ] amido di mais
  2 1/4 cucchiaio (18g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] arancia
  2 1/3 arancia (361g)
- [ ] mele
  1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)
- [ ] uvetta
  1 cucchiaino (non pressata) (3g)
- [ ] lime
  1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)
- [ ] avocado
  2 1/4 avocado (452g)
- [ ] succo di lime
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] uva
  1 tazza (92g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  2 1/2 oz (71mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 1/2 cucchiaio (39mL)
- [ ] olio
  1 1/2 oz (46mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  1/2 cucchiaio (8mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aceto di mele
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] condimento Cajun
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] pepe nero
  1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- [ ] sale
  1 1/4 cucchiaino (7g)
- [ ] aglio in polvere
  1/2 cucchiaio (4g)

Prodotti da forno

- [ ] tortillas di farina
  4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (193g)
- [ ] pane
  4 fetta (128g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  1/3 tazza (62g)
- [ ] seitan
  3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di sesamo
  2/3 oz (20g)
- [ ] noci
  1 2/3 oz (47g)
- [ ] mandorle
  1/4 tazza, intera (42g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] aglio
  1 1/2 spicchio(i) (5g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  2 1/4 tazza (198g)
- [ ] pomodori
  4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (472g)
- [ ] cavolo
  2 cucchiaio, grattugiata (9g)
- [ ] zenzero fresco
  1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)
- [ ] cipolla
  1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
- [ ] cavolfiore
  2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- [ ] spinaci freschi
  3 tazza(e) (90g)
- [ ] cetriolo
  1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
- [ ] carote
  3/4 piccolo (14 cm) (38g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  3/4 cuori (375g)
- [ ] cipolla rossa
  1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
- [ ] burro
  1 cucchiaio (14g)
- [ ] latte intero
  7 3/4 tazza(e) (1860mL)
- [ ] uova
  6 grande (300g)
- [ ] formaggio
  2 cucchiaio, grattugiata (14g)
- [ ] formaggio di capra
  2 cucchiaio (28g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] merluzzo, crudo
  1 filetto/i 115 g (113g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa barbecue
  1/2 tazza (143g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu - 566 kcal 27g proteine 26g grassi 53g carboidrati 2g fibre

Dà 10 1/2 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaio (23mL)
zucchero
1 1/2 cucchiaio (20g)
salsa sriracha
3/4 cucchiaio (11g)
amido di mais
2 1/4 cucchiaio (18g)
semi di sesamo
1/2 cucchiaio (5g)
olio di sesamo
3/4 cucchiaio (11mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)
arancia, spremuto
3/8 frutto (Ø 7.3 cm) (53g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Insalata mista semplice

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

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

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

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Mix di noci e mandorle

1/8 tazza(e) - 108 kcal 2g proteine 8g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
mandorle
2 cucchiaino, intera (6g)
gocce di cioccolato
1 cucchiaino (5g)
uvetta
1 cucchiaino (non pressata) (3g)

1. Mescola gli ingredienti insieme. Conserva gli avanzi in un luogo fresco.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal 27g proteine 14g grassi 43g carboidrati 6g fibre

Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali
7 fette (73g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
hummus
2 cucchiaio (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal 2g proteine 14g grassi 5g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal 15g proteine 16g grassi 23g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal 14g proteine 2g grassi 40g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sale
2 pizzico (2g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal 30g proteine 31g grassi 29g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
uova, sodo e raffreddato
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
avocado
1 avocado (201g)
pane
4 fetta (128g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
uova, sodo e raffreddato
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciale.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista

182 kcal 6g proteine 6g grassi 15g carboidrati 10g fibre

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)
cipolla rossa, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal 17g proteine 21g grassi 39g carboidrati 4g fibre

Dà 1 wrap(i) porzioni

spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
pomodori
4 pomodorini (68g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
peperoni rossi arrostiti
2 cucchiaio, a dadini (28g)
formaggio di capra, sbriciolato
2 cucchiaio (28g)

1. Stendi la tortilla e distribuisci gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

Uva

58 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 4g fibre

uva
1 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal 4g proteine 19g grassi 12g carboidrati 4g fibre

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
mele, tritato
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3/4 tazza (66g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal 36g proteine 23g grassi 12g carboidrati 12g fibre

Dà 6 oz porzioni

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Taco di pesce

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

Dà 1 tortilla(e) porzioni

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)

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.

Riso bianco al burro

324 kcal 5g proteine 12g grassi 49g carboidrati 1g fibre

pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu al forno

13 1/3 oz - 377 kcal 37g proteine 20g grassi 9g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
6 2/3 cucchiaio (100mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (8g)
tofu extra sodo
13 1/3 oz (378g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
5/6 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
13 1/3 cucchiaio (200mL)
semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal 4g proteine 19g grassi 12g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
mele, tritato
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3/4 tazza (66g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
noci
4 cucchiaio, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di seitan

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

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)

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.

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal 3g proteine 0g grassi 32g carboidrati 7g fibre

Dà 2 arancia(e) porzioni

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal 10g proteine 10g grassi 15g carboidrati 0g fibre

Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal 10g proteine 10g grassi 15g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal 44g proteine 29g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
cipolla, affettato sottilmente
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
cipolla, affettato sottilmente
1 1/2 piccolo (105g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal 24g proteine 1g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
acqua
7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.