Dieta - Menu per dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1600 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

1562 kcal 134g proteine (34%) 60g grassi (35%) 101g carboidrati (26%) 20g fibre (5%)

Pranzo

735 kcal, 50g proteine, 70g carboidrati netti, 24g grassi

Panino con insalata di tonno e avocado
1 1/2 panino(i)- 555 kcal

Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal

Cena

715 kcal, 60g proteine, 31g carboidrati netti, 36g grassi

Fagiolini con olio d'oliva
181 kcal

Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1601 kcal 123g proteine (31%) 82g grassi (46%) 76g carboidrati (19%) 18g fibre (5%)

Pranzo

775 kcal, 39g proteine, 44g carboidrati netti, 46g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal

Panino con funghi, rosmarino e formaggio
1 1/2 panino(i)- 612 kcal

Cena

715 kcal, 60g proteine, 31g carboidrati netti, 36g grassi

Fagiolini con olio d'oliva
181 kcal

Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1631 kcal 102g proteine (25%) 36g grassi (20%) 181g carboidrati (44%) 44g fibre (11%)

Pranzo

775 kcal, 49g proteine, 83g carboidrati netti, 17g grassi

Insalata di ceci facile
467 kcal

Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal

Cena

745 kcal, 29g proteine, 97g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1631 kcal 102g proteine (25%) 36g grassi (20%) 181g carboidrati (44%) 44g fibre (11%)

Pranzo

775 kcal, 49g proteine, 83g carboidrati netti, 17g grassi

Insalata di ceci facile
467 kcal

Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal

Cena

745 kcal, 29g proteine, 97g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1567 kcal 124g proteine (32%) 75g grassi (43%) 79g carboidrati (20%) 20g fibre (5%)

Pranzo

735 kcal, 43g proteine, 39g carboidrati netti, 42g grassi

Panino con insalata di tonno
1 panino(i)- 495 kcal

Insalata mista semplice
237 kcal

Cena

725 kcal, 56g proteine, 39g carboidrati netti, 33g grassi

Succo di frutta
1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Insalata di tonno e avocado
582 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1629 kcal 105g proteine (26%) 69g grassi (38%) 121g carboidrati (30%) 27g fibre (7%)

Pranzo

735 kcal, 43g proteine, 39g carboidrati netti, 42g grassi

Panino con insalata di tonno
1 panino(i)- 495 kcal

Insalata mista semplice
237 kcal

Cena

785 kcal, 37g proteine, 82g carboidrati netti, 26g grassi

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Cassoulet di fagioli bianchi
385 kcal

Insalata Caprese
249 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1598 kcal 107g proteine (27%) 58g grassi (33%) 140g carboidrati (35%) 22g fibre (6%)

Pranzo

700 kcal, 45g proteine, 58g carboidrati netti, 31g grassi

Kefir
150 kcal

Wrap con insalata di tonno
1 wrap(i)- 552 kcal

Cena

785 kcal, 37g proteine, 82g carboidrati netti, 26g grassi

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Cassoulet di fagioli bianchi
385 kcal

Insalata Caprese
249 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Bevande

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

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1 cucchiaino (1g)
- [ ] sale
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  3 pizzico (0g)
- [ ] aceto balsamico
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] basilico fresco
  9 1/4 cucchiaio di foglie intere (14g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] avocado
  1 avocado (209g)
- [ ] succo di frutta
  10 fl oz (300mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2/3 lbs (320g)
- [ ] Panino
  4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)
- [ ] tortillas di farina
  1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  4 1/2 lattina (784g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipolla
  3 medio (dia. 6,4 cm) (321g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  3 1/3 tazza (403g)
- [ ] funghi
  2 1/4 oz (64g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt magro aromatizzato
  1 contenitore (170 g) (170g)
- [ ] formaggio
  3/4 tazza, grattugiata (85g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  6 cucchiaio (105g)
- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- [ ] mozzarella fresca
  1/4 lbs (99g)
- [ ] kefir aromatizzato
  1 tazza (240mL)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  5 cucchiaino (25mL)
- [ ] condimento per insalata
  13 1/2 cucchiaio (203mL)
- [ ] olio
  1 oz (29mL)
- [ ] maionese
  1/4 tazza (68mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 1/3 cucchiaio (35mL)

Altro

- [ ] salsiccia vegana
  4 salsiccia (400g)
- [ ] insalata mista
  4 confezione (155 g) (648g)
- [ ] salsa sriracha
  1 cucchiaio (15g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci miste
  3 cucchiaio (25g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  3/4 tazza (139g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] ceci in scatola
  3 1/2 lattina/e (1568g)

- [ ] prezzemolo fresco
  1 1/2 mazzo (29g)
- [ ] pomodori
  4 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (532g)
- [ ] sedano crudo
  1/8 mazzo (66g)
- [ ] carote
  2 grande (144g)
- [ ] aglio
  2 spicchio(i) (6g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1 lattina/e (439g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  2 cucchiaio (2mL)
- [ ] brodo vegetale
  1/2 tazza(e) (mL)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i) - 555 kcal 42g proteine 21g grassi 38g carboidrati 11g fibre

Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (4mL)
avocado
3/8 avocado (75g)
pane
3 fetta (96g)
tonno in scatola, scolato
3/4 lattina (129g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal 8g proteine 2g grassi 32g carboidrati 0g fibre

Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal 5g proteine 14g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci miste
3 cucchiaio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i) - 612 kcal 34g proteine 32g grassi 40g carboidrati 7g fibre

Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane
3 fetta(e) (96g)
formaggio
3/4 tazza, grattugiata (85g)
funghi
2 1/4 oz (64g)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di ceci facile

467 kcal 24g proteine 9g grassi 50g carboidrati 22g fibre

Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)
pomodori, tagliato a metà
2 tazza di pomodorini (298g)
prezzemolo fresco, tritato
6 rametti (6g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal 25g proteine 8g grassi 33g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con insalata di tonno

1 panino(i) - 495 kcal 39g proteine 25g grassi 24g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
maionese
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tonno in scatola
5 oz (142g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
maionese
3 cucchiaio (45mL)
pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
tonno in scatola
10 oz (284g)
sedano crudo, tritato
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Insalata mista semplice

237 kcal 5g proteine 16g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
condimento per insalata
2/3 tazza (158mL)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Kefir

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

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Wrap con insalata di tonno

1 wrap(i) - 552 kcal 37g proteine 29g grassi 33g carboidrati 3g fibre

Dà 1 wrap(i) porzioni

tonno in scatola
5 oz (142g)
maionese
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto sulla tortilla e arrotola.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal 4g proteine 12g grassi 10g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
1 2/3 tazza (202g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
3 1/3 tazza (403g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

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

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal 56g proteine 24g grassi 21g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

677 kcal 28g proteine 14g grassi 93g carboidrati 17g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
salsa sriracha
1/2 cucchiaio (8g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
3/4 lattina/e (336g)
prezzemolo fresco, tritato
3 cucchiaio, tritata (11g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 piccolo (105g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
prezzemolo fresco, tritato
6 cucchiaio, tritata (23g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal 2g proteine 1g grassi 32g carboidrati 1g fibre

Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

582 kcal 54g proteine 32g grassi 8g carboidrati 11g fibre

avocado
2/3 avocado (134g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (7mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
tonno in scatola
1 1/3 lattina (229g)
pomodori
1/3 tazza, tritata (60g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (23g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal 5g proteine 2g grassi 26g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal 18g proteine 8g grassi 47g carboidrati 14g fibre

Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 grande (72g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 grande (144g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata Caprese

249 kcal 14g proteine 16g grassi 9g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
insalata mista
5/8 confezione (155 g) (90g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (7g)
vinaigrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (17mL)
pomodori, tagliato a metà
9 1/3 cucchiaio di pomodorini (87g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)
insalata mista
1 1/6 confezione (155 g) (181g)
basilico fresco
9 1/3 cucchiaio di foglie intere (14g)
vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaio (35mL)
pomodori, tagliato a metà
56 cucchiaino di pomodorini (174g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

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.