Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine da 1500 calorie

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

Giorno 1

1566 kcal 138g proteine (35%) 47g grassi (27%) 120g carboidrati (31%) 26g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi

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

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Snack

170 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi

Strisce di peperone e hummus
170 kcal

Pranzo

445 kcal, 18g proteine, 58g carboidrati netti, 14g grassi

Pasta con spinaci e parmigiano
365 kcal

Coleslaw salutare
80 kcal

Cena

420 kcal, 42g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi

Filetto di tonno scottato semplice
5 1/3 oz- 235 kcal

Mais
185 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1531 kcal 134g proteine (35%) 81g grassi (48%) 45g carboidrati (12%) 21g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi

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

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Snack

170 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi

Strisce di peperone e hummus
170 kcal

Pranzo

430 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 31g grassi

Peperoni e cipolle saltati
63 kcal

Salmone al formaggio e aglio
367 kcal

Cena

400 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Salmone miele e dijon
4 oz- 268 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1496 kcal 135g proteine (36%) 76g grassi (46%) 52g carboidrati (14%) 16g fibre (4%)

Colazione

190 kcal, 5g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

200 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

430 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 31g grassi

Peperoni e cipolle saltati
63 kcal

Salmone al formaggio e aglio
367 kcal

Cena

400 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Salmone miele e dijon
4 oz- 268 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1466 kcal 155g proteine (42%) 48g grassi (30%) 82g carboidrati (23%) 20g fibre (6%)

Colazione

190 kcal, 5g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

355 kcal, 19g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi

Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal

Insalata mista semplice
136 kcal

Snack

200 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Cena

445 kcal, 56g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi

Couscous
151 kcal

Tilapia cajun
9 oz- 297 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1534 kcal 152g proteine (40%) 44g grassi (26%) 104g carboidrati (27%) 29g fibre (8%)

Colazione

210 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

480 kcal, 18g proteine, 74g carboidrati netti, 10g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Pasta con salsa pronta
255 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

185 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 5g grassi

Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Cena

385 kcal, 37g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Tilapia impanata alle mandorle
4 oz- 282 kcal

Broccoli
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1534 kcal 152g proteine (40%) 44g grassi (26%) 104g carboidrati (27%) 29g fibre (8%)

Colazione

210 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

480 kcal, 18g proteine, 74g carboidrati netti, 10g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Pasta con salsa pronta
255 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

185 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 5g grassi

Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Cena

385 kcal, 37g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Tilapia impanata alle mandorle
4 oz- 282 kcal

Broccoli
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1511 kcal 133g proteine (35%) 48g grassi (28%) 113g carboidrati (30%) 24g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

365 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata di lenticchie e cavolo riccio
285 kcal

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Snack

185 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 5g grassi

Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Cena

480 kcal, 23g proteine, 62g carboidrati netti, 13g grassi

Spaghetti e polpette senza carne
332 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 oz (27mL)
- [ ] olio
  2 1/2 cucchiaio (39mL)
- [ ] condimento per insalata
  3 cucchiaio (45mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] bistecche di tonno pinna gialla, crude
  1/3 lbs (151g)
- [ ] salmone
  1 lbs (454g)
- [ ] tilapia cruda
  1 lbs (476g)
- [ ] tonno in scatola
  3 bustina (222g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] chicchi di mais surgelati
  1 1/3 tazza (181g)
- [ ] spinaci freschi
  1/4 confezione 280 g (71g)
- [ ] aglio
  3 spicchio(i) (9g)
- [ ] peperone
  2 1/2 grande (402g)
- [ ] broccoli surgelati
  9 tazza (819g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- [ ] cetriolo
  3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  3/4 tazza, tritata (30g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  2 3/4 oz (77g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  4 fetta (128g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  3/8 stecca (48g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1/2 tazza (46g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  2 cucchiaio (35g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  4 stecca (112g)
- [ ] uova
  9 grande (450g)
- [ ] latte intero
  3 tazza(e) (720mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/8 oz (2g)
- [ ] pepe nero
  1 g (1g)
- [ ] dijon
  4 cucchiaino (20g)
- [ ] basilico fresco
  2 foglie (1g)
- [ ] condimento Cajun
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] peperoncino rosso tritato
  3 pizzico (1g)
- [ ] cumino macinato
  3 pizzico (1g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  3/4 cucchiaio (1mL)
- [ ] salsa per pasta
  3/8 vasetto (680 g) (252g)

Altro

- [ ] mix per insalata di cavolo
  1/4 confezione (400 g) (99g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] insalata mista
  3 tazza (90g)
- [ ] polpette vegane surgelate
  1 1/2 polpetta(e) (45g)

Dolci

- [ ] hummus
  1/2 lbs (237g)
- [ ] tempeh
  2 oz (57g)
- [ ] burro di arachidi
  1 cucchiaio (16g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaino (3mL)
- [ ] lenticchie crude
  3 cucchiaio (36g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- [ ] acqua
  18 1/3 tazza(e) (4344mL)

Cereali e pasta

- [ ] pasta secca cruda
  1/2 lbs (228g)
- [ ] couscous istantaneo aromatizzato
  1/4 scatola (165 g) (41g)
- [ ] farina 00
  1/4 tazza(e) (28g)
- [ ] miele
  3 1/2 cucchiaino (25g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] clementine
  10 frutto (740g)
- [ ] lamponi
  4 tazza (492g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Toast con hummus

1 fette - 146 kcal 7g proteine 5g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaio (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal 1g proteine 0g grassi 15g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal 4g proteine 5g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal 19g proteine 14g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta con spinaci e parmigiano

365 kcal 13g proteine 13g grassi 44g carboidrati 4g fibre

pasta secca cruda
2 oz (57g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
spinaci freschi
1/4 confezione 280 g (71g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (13g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

Coleslaw salutare

80 kcal 4g proteine 0g grassi 13g carboidrati 2g fibre

yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
mix per insalata di cavolo
1/4 confezione (400 g) (99g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)

1. In una piccola ciotola mescola insieme yogurt greco, aceto, miele e un po' di sale/pepe fino a ottenere una consistenza liscia.
2. Metti il mix per coleslaw in una ciotola grande e versa il condimento sopra. Mescola per ricoprire. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Peperoni e cipolle saltati

63 kcal 1g proteine 4g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla, affettato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
peperone, tagliato a strisce
1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Salmone al formaggio e aglio

367 kcal 28g proteine 27g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
2 1/2 cucchiaio (17g)
salmone
4 oz (113g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
1/3 tazza (33g)
salmone
1/2 lbs (227g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal 16g proteine 11g grassi 7g carboidrati 5g fibre

Dà 2 oz di tempeh porzioni

tempeh
2 oz (57g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\nIrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista semplice

136 kcal 3g proteine 9g grassi 8g carboidrati 2g fibre

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

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal 1g proteine 0g grassi 15g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con salsa pronta

255 kcal 9g proteine 2g grassi 47g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

285 kcal 11g proteine 14g grassi 23g carboidrati 5g fibre

lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
mandorle
3/4 cucchiaio, a fettine (5g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
aglio, a dadini
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal 1g proteine 0g grassi 15g carboidrati 3g fibre

Dà 2 clementina(e) porzioni

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Strisce di peperone e hummus

170 kcal 7g proteine 8g grassi 10g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
2/3 tazza (162g)
peperone
2 medio (238g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal 13g proteine 11g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal 17g proteine 4g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 bustina (74g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

tonno in scatola
3 bustina (222g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal 2g proteine 1g grassi 7g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Filetto di tonno scottato semplice

5 1/3 oz - 235 kcal 37g proteine 10g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 5 1/3 oz porzioni

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
1/3 lbs (151g)

1. Strofina entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Mais

185 kcal 5g proteine 1g grassi 34g carboidrati 4g fibre

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal 3g proteine 12g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaio (28g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Salmone miele e dijon

4 oz - 268 kcal 24g proteine 16g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salmone
2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)
dijon
2 cucchiaino (10g)
miele
1 cucchiaino (7g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (3mL)
aglio, tritato
1/3 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (227g)
dijon
4 cucchiaino (20g)
miele
2 cucchiaino (14g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)
aglio, tritato
2/3 spicchio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Couscous

151 kcal 5g proteine 0g grassi 30g carboidrati 2g fibre

couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Tilapia cajun

9 oz - 297 kcal 51g proteine 10g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 9 oz porzioni

condimento Cajun
1 cucchiaino (3g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tilapia impanata alle mandorle

4 oz - 282 kcal 27g proteine 13g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaio, a lamelle (18g)
tilapia cruda
4 oz (112g)
farina 00
1/8 tazza(e) (14g)
sale
2/3 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, a lamelle (36g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
farina 00
1/4 tazza(e) (28g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Broccoli

3 1/2 tazza(e) - 102 kcal 9g proteine 0g grassi 7g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
7 tazza (637g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Spaghetti e polpette senza carne

332 kcal 16g proteine 5g grassi 50g carboidrati 5g fibre

salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
pasta secca cruda
2 oz (57g)
polpette vegane surgelate
1 1/2 polpetta(e) (45g)

1. Cuocere la pasta e le “polpette” vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal 61g proteine 1g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.