Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine da 1600 calorie

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

Giorno 1

1604 kcal 144g proteine (36%) 58g grassi (32%) 99g carboidrati (25%) 28g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Pranzo

475 kcal, 24g proteine, 48g carboidrati netti, 17g grassi

Patatine di patata dolce
265 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
3 oz- 212 kcal

Snack

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

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

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

Cena

420 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 2

1578 kcal 154g proteine (39%) 44g grassi (25%) 126g carboidrati (32%) 17g fibre (4%)

Colazione

210 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

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

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

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

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

475 kcal, 24g proteine, 48g carboidrati netti, 17g grassi

Patatine di patata dolce
265 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
3 oz- 212 kcal

Cena

395 kcal, 39g proteine, 43g carboidrati netti, 7g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Gamberi e broccoli al miele e aglio
281 kcal

Giorno 3

1640 kcal 148g proteine (36%) 51g grassi (28%) 116g carboidrati (28%) 32g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

200 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi

Torta di riso
2 torta(i)- 69 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Salsa di mele
57 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

455 kcal, 29g proteine, 41g carboidrati netti, 15g grassi

Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal

Giorno 4

1604 kcal 144g proteine (36%) 56g grassi (31%) 101g carboidrati (25%) 31g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

455 kcal, 29g proteine, 41g carboidrati netti, 15g grassi

Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

200 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi

Torta di riso
2 torta(i)- 69 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Salsa di mele
57 kcal

Cena

385 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

1643 kcal 178g proteine (43%) 71g grassi (39%) 51g carboidrati (12%) 24g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal

Pranzo

500 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi

Panino con funghi, rosmarino e formaggio
1 panino(i)- 408 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Snack

230 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

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

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal

Cena

385 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

1603 kcal 149g proteine (37%) 66g grassi (37%) 86g carboidrati (21%) 17g fibre (4%)

Colazione

205 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal

Pranzo

395 kcal, 12g proteine, 45g carboidrati netti, 17g grassi

Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal

Pizza margherita su flatbread
317 kcal

Snack

230 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

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

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal

Cena

450 kcal, 12g proteine, 29g carboidrati netti, 29g grassi

Pizza su pane piatto con broccoli
156 kcal

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
292 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

1603 kcal 149g proteine (37%) 66g grassi (37%) 86g carboidrati (21%) 17g fibre (4%)

Colazione

205 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal

Pranzo

395 kcal, 12g proteine, 45g carboidrati netti, 17g grassi

Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal

Pizza margherita su flatbread
317 kcal

Snack

230 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

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

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal

Cena

450 kcal, 12g proteine, 29g carboidrati netti, 29g grassi

Pizza su pane piatto con broccoli
156 kcal

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
292 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] mix per insalata di cavolo
  2 tazza (180g)
- [ ] tzatziki
  1/8 tazza(e) (28g)
- [ ] polvere proteica al cioccolato
  4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- [ ] insalata mista
  1/2 tazza (15g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa piccante
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 cucchiaio (31mL)
- [ ] salsa pesto
  1/4 cucchiaio (4g)
- [ ] salsa per pizza
  2 cucchiaio (32g)
- [ ] aceto di mele
  1 cucchiaio (1mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1 oz (26g)
- [ ] mandorle
  1/4 lbs (101g)
- [ ] noci miste
  4 cucchiaio (34g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (56mL)
- [ ] olio d'oliva
  5 3/4 cucchiaio (86mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  1 lbs (454g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 1/2 cucchiaio (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] aglio
  6 spicchio(i) (18g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2/3 lbs (320g)
- [ ] pane naan
  1 1/2 pezzo/i (135g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  2 cucchiaino (14g)
- [ ] miele
  2 1/3 oz (67g)
- [ ] cacao in polvere
  1 1/2 cucchiaio (8g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- [ ] acqua
  25 1/2 tazza(e) (6044mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aglio in polvere
  4 pizzico (2g)
- [ ] paprika
  4 pizzico (1g)
- [ ] sale
  5 g (5g)
- [ ] pepe nero
  1 g (1g)
- [ ] aneto secco
  1/2 cucchiaio (2g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  2 pizzico (0g)
- [ ] basilico fresco
  6 foglie (3g)
- [ ] aceto balsamico
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] dijon
  1 cucchiaio (15g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  6 oz (168g)
- [ ] gamberi crudi
  6 oz (170g)
- [ ] tonno in scatola
  1 lattina (172g)

- [ ] patate dolci
  1 lbs (454g)
- [ ] broccoli
  2 1/2 tazza, tritata (239g)
- [ ] zenzero fresco
  3 pizzico (1g)
- [ ] cipolla
  1/4 piccolo (18g)
- [ ] patate
  4 oz (114g)
- [ ] pomodori
  3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (396g)
- [ ] cetriolo
  3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- [ ] funghi
  1 1/2 oz (43g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  2 tazza, grattugiata (100g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] latte intero
  2 tazza(e) (480mL)
- [ ] burro
  2 cucchiaino (9g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  1/2 tazza (113g)
- [ ] uova
  2 grande (100g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1/6 oz (6g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  1/2 tazza (158g)
- [ ] formaggio di capra
  3 oz (85g)
- [ ] formaggio
  10 cucchiaio, grattugiata (71g)
- [ ] mozzarella grattugiata
  1/2 tazza (43g)

Cereali e pasta

- [ ] farina 00
  1/6 tazza(e) (21g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  18 2/3 fl oz (560mL)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] avocado
  1 avocado (201g)
- [ ] arancia
  2 arancia (308g)
- [ ] purea di mele
  2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

Snack

- [ ] gallette di riso (qualsiasi gusto)
  4 torta (36g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal 4g proteine 5g grassi 17g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

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

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal 6g proteine 5g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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.

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal 5g proteine 9g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal 42g proteine 1g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaio (8g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (158g)
polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Patatine di patata dolce

265 kcal 4g proteine 7g grassi 40g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
paprika
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
paprika
4 pizzico (1g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, pelato
1 lbs (454g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Tilapia impanata alle mandorle

3 oz - 212 kcal 20g proteine 10g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, a lamelle (14g)
tilapia cruda
3 oz (84g)
farina 00
1/8 tazza(e) (10g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, a lamelle (27g)
tilapia cruda
6 oz (168g)
farina 00
1/6 tazza(e) (21g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal 28g proteine 14g grassi 25g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
2 fetta (64g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
4 fetta (128g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

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.

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal 1g proteine 0g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal 23g proteine 21g grassi 27g carboidrati 5g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)
funghi
1 1/2 oz (43g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)

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.

Semi di girasole

90 kcal 4g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

semi di girasole
1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal 1g proteine 0g grassi 17g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
5 1/3 fl oz (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pizza margherita su flatbread

317 kcal 10g proteine 17g grassi 29g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
mozzarella grattugiata
4 cucchiaio (22g)
basilico fresco
3 foglie (2g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
pomodori, affettato sottilmente
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)
mozzarella grattugiata
1/2 tazza (43g)
basilico fresco
6 foglie (3g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pomodori, affettato sottilmente
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutta l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e cospargi con il formaggio, poi disponi le fette di pomodoro sopra il formaggio. Condisci con sale e pepe.
5. Rimettilo in forno per altri 5 minuti, poi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Nel frattempo, mescola l'aceto balsamico con l'olio rimasto fino a ottenere un composto omogeneo. Trita il basilico.
7. Una volta fuori dal forno, condisci il flatbread con la miscela di aceto a piacere, aggiungi le foglie di basilico e affetta.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal 7g proteine 1g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Torta di riso

2 torta(i) - 69 kcal 2g proteine 1g grassi 14g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torta (18g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

1. Buon appetito.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsa di mele

57 kcal 0g proteine 0g grassi 12g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

purea di mele
1 contenitore da asporto (~115 g) (122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal 7g proteine 9g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

aneto secco
4 pizzico (1g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

aneto secco
1/2 cucchiaio (2g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Crack slaw con tempeh

422 kcal 29g proteine 21g grassi 16g carboidrati 13g fibre

mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
semi di girasole
1 cucchiaio (12g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tempeh, tagliato a cubetti
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 25g carboidrati 1g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Gamberi e broccoli al miele e aglio

281 kcal 37g proteine 6g grassi 18g carboidrati 1g fibre

olio
1 cucchiaino (6mL)
salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaio (23mL)
broccoli
6 cucchiaio, tritata (34g)
miele
1 1/2 cucchiaio (32g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
6 oz (170g)
aglio, tritato
3 pizzico (1g)
zenzero fresco, tritato
3 pizzico (1g)

1. Unisci gli ingredienti della marinata (aglio, zenzero, miele e salsa di soia). Dividi la marinata in due parti.
2. Marina i gamberi con metà della salsa per 5-10 minuti (o fino a 24 ore). Quando i gamberi hanno terminato la marinatura, elimina la marinata.
3. Metti i broccoli in una ciotola piccola e aggiungi un paio di cucchiai d'acqua. Cuocili al vapore nel microonde per un paio di minuti.
4. Scalda una padella a fuoco alto e aggiungi l'olio, poi i gamberi. Cuoci i gamberi 1-2 minuti per lato finché non sono dorati.
5. Aggiungi i broccoli e l'altra metà della salsa e mescola bene per amalgamare. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Tempeh buffalo con tzatziki

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

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)

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.

Patate arrosto con pesto e Parmigiano

106 kcal 3g proteine 2g grassi 16g carboidrati 3g fibre

salsa pesto
1/4 cucchiaio (4g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1/2 cucchiaio (3g)
patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
4 oz (114g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal 1g proteine 7g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pizza su pane piatto con broccoli

156 kcal 5g proteine 9g grassi 13g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

broccoli
2 cucchiaio, tritata (11g)
salsa per pizza
1 cucchiaio (16g)
pepe nero
1/4 pizzico (0g)
sale
1/4 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pane naan
1/4 pezzo/i (23g)
formaggio
1 cucchiaio, grattugiata (7g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
salsa per pizza
2 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irrora con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

292 kcal 7g proteine 20g grassi 16g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
1 1/2 cucchiaio, a fettine (10g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (2g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
cavolini di Bruxelles, tagliato a fette
1 tazza, grattugiata (50g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
3 cucchiaio, a fettine (20g)
miele
1 cucchiaio (21g)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
dijon
1 cucchiaio (15g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (3g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
cavolini di Bruxelles, tagliato a fette
2 tazza, grattugiata (100g)

1. Prepara il condimento mescolando olio d'oliva, senape di Digione, miele, aceto di mele e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Mescola cavoletti di Bruxelles, broccoli e mandorle in una ciotola. Cospargi con parmigiano e irrora con il condimento. Servire.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal 73g proteine 2g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
acqua
21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.