Dieta - Menù dieta pescetariana low-carb 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

1052 kcal 109g proteine (42%) 47g grassi (40%) 29g carboidrati (11%) 20g fibre (8%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 14g grassi

Muffin alle uova con broccoli e cheddar
2 muffin(i)- 193 kcal

Pranzo

370 kcal, 31g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1027 kcal 103g proteine (40%) 49g grassi (43%) 28g carboidrati (11%) 14g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 14g grassi

Muffin alle uova con broccoli e cheddar
2 muffin(i)- 193 kcal

Pranzo

325 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi

Salmone con salsa al limone e aneto
4 oz- 287 kcal

Pane pita
1/2 pane pita- 39 kcal

Cena

345 kcal, 26g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata di ceci facile
117 kcal

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1083 kcal 98g proteine (36%) 53g grassi (44%) 35g carboidrati (13%) 19g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 14g grassi

Muffin alle uova con broccoli e cheddar
2 muffin(i)- 193 kcal

Pranzo

380 kcal, 21g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi

Salmone miele e dijon
3 oz- 201 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
181 kcal

Cena

345 kcal, 26g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata di ceci facile
117 kcal

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1088 kcal 115g proteine (42%) 47g grassi (39%) 34g carboidrati (13%) 16g fibre (6%)

Colazione

200 kcal, 22g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

375 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Peperoni cotti
1/2 peperone(s)- 60 kcal

Cena

350 kcal, 30g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi

Tilapia impanata alle mandorle
4 oz- 282 kcal

Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1112 kcal 113g proteine (41%) 54g grassi (44%) 28g carboidrati (10%) 15g fibre (5%)

Colazione

200 kcal, 22g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

375 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Peperoni cotti
1/2 peperone(s)- 60 kcal

Cena

375 kcal, 28g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi

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

Insalata semplice di sardine
265 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1067 kcal 98g proteine (37%) 56g grassi (47%) 32g carboidrati (12%) 10g fibre (4%)

Colazione

205 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Pranzo

325 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi

Panino con insalata di tonno
1/2 panino(i)- 248 kcal

Chips di patata dolce
10 patatine- 77 kcal

Cena

375 kcal, 28g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi

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

Insalata semplice di sardine
265 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1072 kcal 113g proteine (42%) 47g grassi (39%) 40g carboidrati (15%) 10g fibre (4%)

Colazione

205 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Pranzo

325 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi

Panino con insalata di tonno
1/2 panino(i)- 248 kcal

Chips di patata dolce
10 patatine- 77 kcal

Cena

380 kcal, 42g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Zoodles con gamberi al limone e aglio
6 oz gamberi- 307 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)
- [ ] acqua
  2/3 gallone (2611mL)

Altro

- [ ] salsiccia vegana
  1 salsiccia (100g)
- [ ] tzatziki
  1/4 tazza(e) (56g)
- [ ] insalata mista
  3 tazza (90g)
- [ ] vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
  3 cucchiaio (45mL)
- [ ] chips di patata dolce
  20 patatine (28g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (60mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 oz (30mL)
- [ ] maionese
  1 1/2 cucchiaio (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (346g)
- [ ] broccoli surgelati
  4 1/2 tazza (410g)
- [ ] cipolla
  1/2 piccolo (35g)
- [ ] prezzemolo fresco
  1 1/2 rametti (2g)
- [ ] peperone
  2 grande (328g)
- [ ] aglio
  1 spicchio (3g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  1 2/3 tazza (202g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  2 tazza, tritata (80g)
- [ ] sedano crudo
  1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)
- [ ] zucchine
  1 1/2 medio (294g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] salmone
  1/2 lbs (198g)
- [ ] tonno in scatola
  2 lattina (314g)
- [ ] tilapia cruda
  4 oz (112g)
- [ ] sardine in scatola in olio
  2 lattina (184g)
- [ ] gamberi crudi
  6 oz (170g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (16mL)
- [ ] avocado
  1/2 avocado (101g)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaino (5mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane pita
  1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)
- [ ] pane
  2 fetta (64g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  1/2 cucchiaio (0mL)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaio (60mL)
- [ ] brodo vegetale
  1/6 tazza(e) (mL)

Dolci

- [ ] miele
  1/4 cucchiaio (5g)

Prodotti a base di noci e semi

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  10 grande (500g)
- [ ] formaggio cheddar
  1/2 tazza, grattugiata (57g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  4 cucchiaino (23g)
- [ ] latte intero
  1 1/2 tazza(e) (360mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  5 g (5g)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (2g)
- [ ] aneto fresco
  1 cucchiaino, tritato (1g)
- [ ] aceto balsamico
  5/8 oncia liquida (17mL)
- [ ] dijon
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  4 pizzico (1g)
- [ ] mandorle
  2 oz (54g)

Cereali e pasta

- [ ] farina 00
  1/8 tazza(e) (14g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Muffin alle uova con broccoli e cheddar

2 muffin(i) - 193 kcal 14g proteine 14g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 1/3 grande (67g)
formaggio cheddar
2 2/3 cucchiaio, grattugiata (19g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/3 cucchiaino (2mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1/3 tazza (30g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
4 grande (200g)
formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1 tazza (91g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Ungere gli stampi per muffin con olio d'oliva o usare i pirottini.
3. Cuoci a vapore i broccoli tritati mettendoli parzialmente coperti in un contenitore nel microonde con qualche cucchiaino d'acqua per un paio di minuti.
4. In una ciotola, sbatti insieme le uova, il sale, il pepe e i broccoli.
5. Versa il composto negli stampi per muffin e distribuisci uniformemente il formaggio sopra.
6. Cuoci in forno per circa 12-15 minuti finché non sono pronti.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Frullato proteico (latte)

129 kcal 16g proteine 4g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal 15g proteine 12g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal 7g proteine 0g grassi 5g carboidrati 7g fibre

Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Salmone con salsa al limone e aneto

4 oz - 287 kcal 26g proteine 20g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

salmone
4 oz (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (23g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
aneto fresco
1 cucchiaino, tritato (1g)

1. Preriscalda una padella o piastra da griglia a fuoco medio-alto.
2. Spennella il salmone con l'olio e condisci con un po' di sale e pepe.
3. Cuoci il salmone per 4-5 minuti per lato, o finché non è completamente cotto.
4. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt greco, il succo di limone, l'aneto e un pizzico di sale.
5. Servi il salmone grigliato con la salsa al limone e aneto sopra.

Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal 1g proteine 0g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 pane pita porzioni

pane pita
1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Salmone miele e dijon

3 oz - 201 kcal 18g proteine 12g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Dà 3 oz porzioni

salmone
1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (85g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato
1/4 spicchio (1g)

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.

Fagiolini con olio d'oliva

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

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)

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal 1g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1 grande (164g)

1. Fornello: Scalda l’olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l’olio e un po’ di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con insalata di tonno

1/2 panino(i) - 248 kcal 19g proteine 13g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
maionese
3/4 cucchiaio (11mL)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
tonno in scatola
2 1/2 oz (71g)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo piccolo (12,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Chips di patata dolce

10 patatine - 77 kcal 1g proteine 5g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

chips di patata dolce
10 patatine (14g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce
20 patatine (28g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal 28g proteine 12g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

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

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal 1g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di ceci facile

117 kcal 6g proteine 2g grassi 13g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaio (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

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

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal 20g proteine 12g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
peperone
1/2 grande (82g)
cipolla
1/8 piccolo (9g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

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. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Tilapia impanata alle mandorle

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

Dà 4 oz porzioni

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)

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 con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal 3g proteine 5g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Insalata semplice di sardine

265 kcal 24g proteine 17g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sardine in scatola in olio, scolato
1 lattina (92g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaio (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Latte

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

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles con gamberi al limone e aglio

6 oz gamberi - 307 kcal 38g proteine 12g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Dà 6 oz gamberi porzioni

aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
zucchine, tagliato a spirale
1 1/2 medio (294g)
gamberi crudi, sgusciato e privato della vena
6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi aglio e gamberi in un unico strato e condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per 1-2 minuti per lato fino a quando i gamberi sono cotti e diventano rosa. Rimuovi i gamberi e tienili da parte.
2. Aggiungi il brodo e il succo di limone nella padella e fai sobbollire per 2-3 minuti. Aggiungi le zucchine a spirale e mescola nel brodo. Cuoci per circa 1 minuto fino a quando si scaldano.
3. Rimetti i gamberi nella padella e servi.

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.