Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb da 1300 calorie

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

Giorno 1

1366 kcal 107g proteine (31%) 75g grassi (49%) 40g carboidrati (12%) 27g fibre (8%)

Colazione

225 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

375 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 22g grassi

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Snack

145 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi

Uva
29 kcal

Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Cena

460 kcal, 23g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi

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

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1303 kcal 118g proteine (36%) 68g grassi (47%) 40g carboidrati (12%) 15g fibre (5%)

Colazione

225 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

415 kcal, 30g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Fagiolini al burro
147 kcal

Snack

145 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi

Uva
29 kcal

Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 23g grassi

Mais e fagioli lima saltati
89 kcal

Salmone cotto lentamente con limone e timo
4 oz- 268 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1288 kcal 129g proteine (40%) 65g grassi (45%) 36g carboidrati (11%) 11g fibre (3%)

Colazione

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

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

415 kcal, 30g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Fagiolini al burro
147 kcal

Snack

145 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi

Uva
29 kcal

Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 23g grassi

Mais e fagioli lima saltati
89 kcal

Salmone cotto lentamente con limone e timo
4 oz- 268 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1266 kcal 99g proteine (31%) 76g grassi (54%) 36g carboidrati (11%) 9g fibre (3%)

Colazione

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

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

415 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Snack

140 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 6g grassi

Tonno e cracker
142 kcal

Cena

340 kcal, 17g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
161 kcal

Tofu alla Buffalo
177 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1320 kcal 95g proteine (29%) 73g grassi (50%) 49g carboidrati (15%) 23g fibre (7%)

Colazione

215 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

415 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Snack

140 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 6g grassi

Tonno e cracker
142 kcal

Cena

385 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela
387 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1342 kcal 102g proteine (30%) 74g grassi (49%) 42g carboidrati (12%) 27g fibre (8%)

Colazione

215 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

440 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
3 oz- 212 kcal

Snack

140 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Spicchi di peperone al forno con formaggio e pesto
2 spicchio(i)- 140 kcal

Cena

385 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela
387 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1259 kcal 99g proteine (32%) 67g grassi (48%) 40g carboidrati (13%) 24g fibre (8%)

Colazione

215 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

440 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
3 oz- 212 kcal

Snack

140 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Spicchi di peperone al forno con formaggio e pesto
2 spicchio(i)- 140 kcal

Cena

305 kcal, 21g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi

Satay di chik'n con salsa di arachidi
2 spiedini- 233 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  5 oz (143g)
- [ ] noci
  4 cucchiaio, tritato (28g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggino a bastoncino
  1 stecca (28g)
- [ ] uova
  11 grande (550g)
- [ ] burro
  3/8 stecca (41g)
- [ ] formaggio a fette
  2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- [ ] mozzarella fresca
  1 1/3 oz (38g)
- [ ] mozzarella grattugiata
  2 oz (57g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1/2 lattina (~540 g) (263g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaino (19mL)
- [ ] salsa pesto
  1 cucchiaio (16g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] uva
  1 1/2 tazza (138g)
- [ ] avocado
  2 1/2 avocado (503g)
- [ ] succo di lime
  5/6 fl oz (25mL)
- [ ] limone
  2/3 grande (57g)
- [ ] mele
  1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
- [ ] lamponi
  2 1/4 tazza (277g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 1/4 lattina (393g)
- [ ] salmone
  1/2 lbs (227g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Grassi e oli

- [ ] olio
  3/4 oz (23mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 3/4 cucchiaio (41mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] condimento ranch
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 cucchiaio (14mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  5 g (5g)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (1g)
- [ ] basilico fresco
  3 g (3g)
- [ ] aglio in polvere
  2 pizzico (1g)
- [ ] timo, essiccato
  1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- [ ] aceto di mele
  1/2 cucchiaio (7g)

Altro

- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)
- [ ] strisce vegane tipo pollo
  1/2 lbs (246g)
- [ ] olio di sesamo
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] spiedino(i)
  2 spiedino/i (2g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta (64g)
- [ ] cracker
  10 cracker (35g)

- [ ] tilapia cruda
  6 oz (168g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cetriolo
  1 cetriolo (21 cm) (301g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  6 oz (165g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (268g)
- [ ] peperone
  1 1/3 grande (215g)
- [ ] cipolla
  1/3 medio (dia. 6,4 cm) (39g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  2 tazza (242g)
- [ ] fagioli lima, surgelati
  6 cucchiaio (60g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  6 cucchiaio (51g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  1 1/2 tazza (132g)
- [ ] zenzero fresco
  1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)
- [ ] cipolla rossa
  1/4 piccolo (18g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tofu compatto
  1/4 lbs (99g)
- [ ] burro di arachidi
  2 cucchiaino (11g)

Dolci

- [ ] sciroppo d'acero
  2 cucchiaino (10mL)

Cereali e pasta

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

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cavolo riccio saltato

61 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal 8g proteine 12g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
uova
2 grande (100g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

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.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal 1g proteine 1g grassi 5g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
2 1/4 tazza (277g)

1. Lava i lamponi e servi.

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal 7g proteine 12g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (15g)
peperone
1 1/2 cucchiaio, a dadini (14g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
uova
3 grande (150g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal 6g proteine 13g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal 7g proteine 6g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal 9g proteine 3g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsiccia vegana

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

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Fagiolini al burro

147 kcal 2g proteine 11g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (14g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 cucchiaio (27g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal 6g proteine 13g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal 11g proteine 16g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaio (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal 2g proteine 8g grassi 5g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uva

29 kcal 0g proteine 0g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uva
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tonno e cracker

142 kcal 10g proteine 6g grassi 11g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 1/2 oz (43g)
cracker
5 cracker (18g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
3 oz (85g)
cracker
10 cracker (35g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spicchi di peperone al forno con formaggio e pesto

2 spicchio(i) - 140 kcal 8g proteine 10g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

peperone
1/2 medio (60g)
mozzarella grattugiata
1 oz (28g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

peperone
1 medio (119g)
mozzarella grattugiata
2 oz (57g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)

1. Preriscalda il forno o il tostapane a 400°F (200°C).
2. Taglia i lati del peperone per ottenere degli spicchi, 4 per peperone.
3. Strofina gli spicchi con olio e condiscili con un pizzico di sale e pepe. Disponili su una teglia foderata e cuoci per 15 minuti.
4. Togli la teglia dal forno e aggiungi il formaggio negli spicchi. Cuoci altri 7 minuti fino a quando il formaggio è spumeggiante.
5. Servi con pesto e gusta.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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

Dà 1 mezzo peperone(i) porzioni

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)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal 3g proteine 18g grassi 7g carboidrati 8g fibre

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mais e fagioli lima saltati

89 kcal 3g proteine 4g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
fagioli lima, surgelati
3 cucchiaio (30g)
chicchi di mais surgelati
3 cucchiaio (26g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
6 cucchiaio (60g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaio (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

4 oz - 268 kcal 23g proteine 19g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

timo, essiccato
1 1/3 pizzico, foglie (0g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
limone, tagliato a spicchi
1/6 grande (14g)
salmone, con pelle
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
limone, tagliato a spicchi
1/3 grande (28g)
salmone, con pelle
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal 9g proteine 11g grassi 4g carboidrati 1g fibre

vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
basilico fresco
2 cucchiaino, tritato (2g)
mozzarella fresca, a fette
1 1/3 oz (38g)
pomodori, a fette
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Tofu alla Buffalo

177 kcal 8g proteine 15g grassi 3g carboidrati 0g fibre

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (20mL)
condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/4 lbs (99g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

387 kcal 23g proteine 24g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
strisce vegane tipo pollo
3 oz (85g)
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:

noci
4 cucchiaio, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
strisce vegane tipo pollo
6 oz (170g)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)

1. Cuoci le strisce di chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.\r\nAffetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, chik'n e 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 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Satay di chik'n con salsa di arachidi

2 spiedini - 233 kcal 19g proteine 14g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Dà 2 spiedini porzioni

burro di arachidi
2 cucchiaino (11g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (7mL)
olio di sesamo
1 cucchiaino (5mL)
strisce vegane tipo pollo
2 2/3 oz (76g)
spiedino(i)
2 spiedino/i (2g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal 2g proteine 3g grassi 7g carboidrati 1g fibre

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

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.