Dieta - Menu della dieta pescetariana low-carb da 1400 calorie

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

Giorno 1

1424 kcal 114g proteine (32%) 79g grassi (50%) 48g carboidrati (13%) 17g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Pranzo

470 kcal, 21g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi

Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Pistacchi
188 kcal

Snack

125 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 6g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Cena

445 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 33g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1357 kcal 118g proteine (35%) 74g grassi (49%) 43g carboidrati (13%) 12g fibre (3%)

Colazione

275 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Snack

125 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 6g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

400 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal

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

Cena

445 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 33g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal

Giorno 3

1347 kcal 120g proteine (36%) 66g grassi (44%) 46g carboidrati (14%) 24g fibre (7%)

Colazione

275 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Snack

125 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 6g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

400 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal

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

Cena

435 kcal, 20g proteine, 20g carboidrati netti, 24g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal

Cavolfiore tritato con spinaci al burro
1 1/2 tazza/e- 96 kcal

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Giorno 4

1458 kcal 91g proteine (25%) 87g grassi (54%) 51g carboidrati (14%) 27g fibre (7%)

Colazione

265 kcal, 9g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi

Sedano con burro di arachidi
218 kcal

More
2/3 tazza(e)- 46 kcal

Pranzo

465 kcal, 28g proteine, 16g carboidrati netti, 31g grassi

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero
3 oz salmone- 316 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Semi di zucca
183 kcal

Cena

435 kcal, 20g proteine, 20g carboidrati netti, 24g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal

Cavolfiore tritato con spinaci al burro
1 1/2 tazza/e- 96 kcal

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1361 kcal 100g proteine (29%) 75g grassi (50%) 49g carboidrati (14%) 22g fibre (7%)

Colazione

265 kcal, 9g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi

Sedano con burro di arachidi
218 kcal

More
2/3 tazza(e)- 46 kcal

Pranzo

425 kcal, 20g proteine, 19g carboidrati netti, 26g grassi

Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal

Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Semi di zucca
183 kcal

Cena

380 kcal, 38g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi

Tilapia impanata e saltata in padella
6 oz- 301 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
82 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1347 kcal 142g proteine (42%) 62g grassi (41%) 42g carboidrati (13%) 14g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 32g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi

Frullato proteico (latte)
258 kcal

Pranzo

440 kcal, 39g proteine, 8g carboidrati netti, 25g grassi

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Tilapia fritta in padella
6 oz- 223 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 11g grassi

Tots di cavolfiore in padella
160 kcal

Cena

380 kcal, 38g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi

Tilapia impanata e saltata in padella
6 oz- 301 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
82 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1371 kcal 134g proteine (39%) 70g grassi (46%) 37g carboidrati (11%) 15g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 32g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi

Frullato proteico (latte)
258 kcal

Pranzo

440 kcal, 39g proteine, 8g carboidrati netti, 25g grassi

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Tilapia fritta in padella
6 oz- 223 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 11g grassi

Tots di cavolfiore in padella
160 kcal

Cena

405 kcal, 31g proteine, 10g carboidrati netti, 25g grassi

Salmone miele e dijon
4 1/2 oz- 301 kcal

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aglio in polvere
  2 pizzico (1g)
- [ ] sale
  11 g (11g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (4g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  1 cucchiaino (1g)
- [ ] dijon
  3/4 cucchiaio (11g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  3/8 avocado (84g)
- [ ] more
  1 1/3 tazza (192g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/4 lbs (128g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  3 cucchiaio di pomodorini (28g)
- [ ] patate dolci
  2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
- [ ] piselli sugar snap
  4 1/2 tazza, intera (284g)
- [ ] sedano crudo
  1/3 mazzo (169g)
- [ ] spinaci freschi
  1 1/2 tazza(e) (45g)
- [ ] aglio
  4 3/4 spicchio(i) (14g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  6 2/3 tazza (960g)
- [ ] broccoli
  1/2 gambo (76g)
- [ ] zenzero fresco
  1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
- [ ] cavolfiore
  1 1/2 tazza/e, a riso (192g)
- [ ] broccoli surgelati
  1 1/2 tazza (137g)

Latticini e prodotti a base di uova

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] pistacchi sgusciati
  4 cucchiaio (31g)
- [ ] latte di cocco in lattina
  1/8 lattina (59mL)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1/2 tazza (59g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1/4 tazza (55mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 3/4 oz (54mL)
- [ ] maionese
  1 1/2 cucchiaio (23mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tofu compatto
  1 lbs (454g)
- [ ] arachidi tostate
  9 1/4 cucchiaio (85g)
- [ ] burro di arachidi
  4 cucchiaio (64g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  9 porzione (80 mL ciascuna) (279g)
- [ ] acqua
  10 tazza(e) (2370mL)

Dolci

- [ ] cacao in polvere
  1 cucchiaio (5g)
- [ ] miele
  1 cucchiaino (8g)

Altro

- [ ] polvere proteica al cioccolato
  3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- [ ] hamburger vegetariano
  2 polpetta (142g)
- [ ] cavolfiore "riso" surgelato
  3 tazza, surgelata (318g)
- [ ] Affettati vegetali
  2 1/2 fette (26g)

- [ ] uova
  10 1/2 medio (459g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  6 cucchiaio (105g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  3 stecca (84g)
- [ ] burro
  1 stecca (100g)
- [ ] latte intero
  3 tazza(e) (720mL)
- [ ] insalata mista
  4 cucchiaio (8g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  5 oz (142g)
- [ ] salmone
  1/2 lbs (213g)
- [ ] tilapia cruda
  1 1/2 lbs (672g)

Cereali e pasta

- [ ] farina 00
  1/4 tazza(e) (31g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa piccante
  1/2 fl oz (13mL)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal 13g proteine 10g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 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.

Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal 28g proteine 1g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

218 kcal 8g proteine 17g grassi 7g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

More

2/3 tazza(e) - 46 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

more
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 1/3 tazza (192g)

1. Sciacqua le more e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

258 kcal 32g proteine 8g grassi 13g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

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

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal 15g proteine 16g grassi 14g carboidrati 6g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

aglio in polvere
2 pizzico (1g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaio di pomodorini (28g)
uova, sodo e raffreddato
1 1/2 grande (75g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciale.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Pistacchi

188 kcal 7g proteine 14g grassi 6g carboidrati 3g fibre

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal 6g proteine 12g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

3 oz salmone - 316 kcal 21g proteine 23g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Dà 3 oz salmone porzioni

salmone
3 oz (85g)
latte di cocco in lattina
1/8 lattina (56mL)
broccoli, diviso in cimette
1/2 gambo (76g)
zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino vegano con avocado schiacciato

1/2 panino(i) - 193 kcal 11g proteine 8g grassi 15g carboidrati 5g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

Affettati vegetali
2 1/2 fette (26g)
pane
1 fetta(e) (32g)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (3mL)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
1/6 avocado (34g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal 9g proteine 18g grassi 5g carboidrati 3g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli sugar snap al burro

214 kcal 6g proteine 15g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

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

Tilapia fritta in padella

6 oz - 223 kcal 34g proteine 10g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
tilapia cruda
6 oz (168g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
4 pizzico (3g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

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

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Piselli sugar snap

1 1/2 tazza - 41 kcal 3g proteine 0g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap
1 1/2 tazza, intera (95g)

Per tutti i 3 pasti:

piselli sugar snap
4 1/2 tazza, intera (284g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Semi di zucca

183 kcal 9g proteine 15g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tots di cavolfiore in padella

160 kcal 8g proteine 11g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore
3/4 tazza/e, a riso (96g)
uova
3/4 extra large (42g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (6mL)
aglio, tagliato a dadini
1/4 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore
1 1/2 tazza/e, a riso (192g)
uova
1 1/2 extra large (84g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa piccante
3/4 cucchiaio (11mL)
aglio, tagliato a dadini
1/2 cucchiaio (4g)

1. In una padella, scalda parte dell'olio e cuoci l'aglio finché non è morbido e profumato.
2. Nel frattempo, in una ciotola, unisci il cavolfiore “riso”, l'uovo e un po' di sale e pepe a piacere. Quando l'aglio è pronto, aggiungilo alla ciotola e mescola bene.
3. Aggiungi il restante olio nella padella. Con le mani, modella il composto di cavolfiore in forme delle dimensioni di nugget. Il composto potrebbe non stare insieme bene in questo momento, ma una volta che inizia a cuocere si solidificherà.
4. Metti i nugget nell'olio e cuoci un paio di minuti finché non diventano dorati. Gira e cuoci altri due minuti.
5. Servi con un po' di salsa piccante.
6. Per conservare: tienili in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno o due. Riscalda delicatamente nel microonde prima di servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu base

8 oz - 342 kcal 18g proteine 28g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu 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.

Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal 1g proteine 5g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1\"
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1\"
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal 10g proteine 3g grassi 11g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cavolfiore tritato con spinaci al burro

1 1/2 tazza/e - 96 kcal 5g proteine 6g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaio (7g)
cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, surgelata (159g)
spinaci freschi, tritato
3/4 tazza(e) (23g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaio (14g)
cavolfiore "riso" surgelato
3 tazza, surgelata (318g)
spinaci freschi, tritato
1 1/2 tazza(e) (45g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.\r\nQuando il cavolfiore è pronto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'aglio, il burro e un po' di sale e pepe. Mescolare bene fino a quando il burro si è sciolto.\r\nServire.

Piselli sugar snap al burro

214 kcal 6g proteine 15g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

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

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tilapia impanata e saltata in padella

6 oz - 301 kcal 36g proteine 12g grassi 12g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

farina 00
1/8 tazza(e) (16g)
tilapia cruda
6 oz (168g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
burro, sciolto
1/2 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

farina 00
1/4 tazza(e) (31g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
burro, sciolto
1 cucchiaio (14g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal 3g proteine 5g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Salmone miele e dijon

4 1/2 oz - 301 kcal 27g proteine 18g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Dà 4 1/2 oz porzioni

salmone
3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (128g)
dijon
3/4 cucchiaio (11g)
miele
1 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio, tritato
3/8 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.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal 24g proteine 1g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.