Dieta - Menu dieta pescetariana low-carb da 1500 calorie

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

Giorno 1

1483 kcal 156g proteine (42%) 68g grassi (41%) 48g carboidrati (13%) 14g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
198 kcal

Pranzo

490 kcal, 71g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi

Mais
92 kcal

Tilapia cajun
12 oz- 396 kcal

Snack

175 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Cena

455 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 26g grassi

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Poke bowl con salmone saltato in padella
394 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1485 kcal 171g proteine (46%) 64g grassi (39%) 43g carboidrati (12%) 14g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
198 kcal

Pranzo

490 kcal, 71g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi

Mais
92 kcal

Tilapia cajun
12 oz- 396 kcal

Snack

175 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Cena

455 kcal, 42g proteine, 15g carboidrati netti, 23g grassi

Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal

Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1461 kcal 106g proteine (29%) 88g grassi (54%) 34g carboidrati (9%) 27g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
198 kcal

Pranzo

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

Zucchine saltate in padella
208 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Snack

175 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Cena

415 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi

Tofu base
6 oz- 257 kcal

Cavolo collard all'aglio
159 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1504 kcal 109g proteine (29%) 84g grassi (50%) 46g carboidrati (12%) 32g fibre (8%)

Colazione

260 kcal, 15g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

215 kcal, 22g proteine, 12g carboidrati netti, 8g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Yogurt e cetriolo
132 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

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

Zucchine saltate in padella
208 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Cena

415 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi

Tofu base
6 oz- 257 kcal

Cavolo collard all'aglio
159 kcal

Giorno 5

1443 kcal 122g proteine (34%) 78g grassi (48%) 40g carboidrati (11%) 24g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 15g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

215 kcal, 22g proteine, 12g carboidrati netti, 8g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Yogurt e cetriolo
132 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

450 kcal, 34g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Merluzzo alla cajun
6 oz- 187 kcal

Cena

410 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 30g grassi

Salmone con pomodoro ed erbe
4 oz- 302 kcal

Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Giorno 6

1511 kcal 146g proteine (39%) 74g grassi (44%) 37g carboidrati (10%) 27g fibre (7%)

Colazione

280 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi

Spinaci saltati semplici
100 kcal

Uova strapazzate cremose
182 kcal

Pranzo

450 kcal, 34g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Merluzzo alla cajun
6 oz- 187 kcal

Snack

220 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi

Gamberi cajun al lime
6 2/3 oz- 179 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1452 kcal 135g proteine (37%) 65g grassi (40%) 55g carboidrati (15%) 27g fibre (8%)

Colazione

280 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi

Spinaci saltati semplici
100 kcal

Uova strapazzate cremose
182 kcal

Snack

220 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

390 kcal, 23g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi

Insalata mista semplice
136 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi

Gamberi cajun al lime
6 2/3 oz- 179 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] Pompelmo
  1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)
- [ ] succo di lime
  1 fl oz (33mL)
- [ ] avocado
  1 1/4 avocado (251g)
- [ ] lamponi
  3 1/2 tazza (431g)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] lime
  5/6 frutto (Ø 5.1 cm) (56g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  5 oz (149mL)
- [ ] olio d'oliva
  3 oz (95mL)
- [ ] condimento per insalata
  3 cucchiaio (45mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] salmone
  1/2 lbs (227g)
- [ ] tilapia cruda
  1 1/2 lbs (672g)
- [ ] merluzzo, crudo
  1 1/4 lbs (567g)
- [ ] gamberi crudi
  13 1/4 oz (378g)

Altro

- [ ] salsa teriyaki
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] insalata mista
  3 tazza (90g)
- [ ] hamburger vegetariano
  2 polpetta (142g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] carote
  6 medio (369g)
- [ ] cetriolo
  1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  4 tazza, tritata (160g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  20 grande (1000g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  3/4 tazza (170g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  2 stecca (56g)
- [ ] yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
  1 tazza (280g)
- [ ] burro
  4 cucchiaino (18g)
- [ ] latte intero
  2 tazza(e) (511mL)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  8 porzione (80 mL ciascuna) (248g)
- [ ] acqua
  7 tazza(e) (1659mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] condimento Cajun
  3/4 oz (21g)
- [ ] pepe nero
  11 g (11g)
- [ ] origano secco
  1/2 cucchiaio, macinato (3g)
- [ ] aglio in polvere
  1 3/4 cucchiaino (5g)
- [ ] sale
  3/4 oz (18g)
- [ ] timo, essiccato
  1 1/2 pizzico, macinato (0g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)
- [ ] tofu compatto
  3/4 lbs (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1 oz (28g)

- [ ] chicchi di mais surgelati
  1 1/3 tazza (181g)
- [ ] zucchine
  2 1/2 medio (490g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  2 1/4 lbs (1021g)
- [ ] aglio
  7 3/4 spicchio(i) (23g)
- [ ] cipolla
  1/3 medio (dia. 6,4 cm) (33g)
- [ ] pomodori
  1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2/3 tazza (96g)
- [ ] spinaci freschi
  8 tazza(e) (240g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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 strapazzate ad alto contenuto proteico

198 kcal 20g proteine 12g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cavolo riccio e uova

189 kcal 13g proteine 14g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Lampone

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

Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spinaci saltati semplici

100 kcal 4g proteine 7g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Uova strapazzate cremose

182 kcal 13g proteine 14g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mais

92 kcal 3g proteine 1g grassi 17g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tilapia cajun

12 oz - 396 kcal 68g proteine 13g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1 cucchiaio (7g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)

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

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zucchine saltate in padella

208 kcal 4g proteine 16g grassi 8g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

zucchine
1 1/4 medio (245g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (4g)
origano secco
5 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
5 pizzico (4g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 1/2 medio (490g)
pepe nero
1 1/4 cucchiaio, macinato (9g)
origano secco
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1 1/4 cucchiaino (4g)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zucchina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Merluzzo alla cajun

6 oz - 187 kcal 31g proteine 6g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
6 oz (170g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

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

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

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

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal 20g proteine 6g grassi 22g carboidrati 8g fibre

Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

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

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Lampone

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

Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt e cetriolo

132 kcal 15g proteine 3g grassi 11g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

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

Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

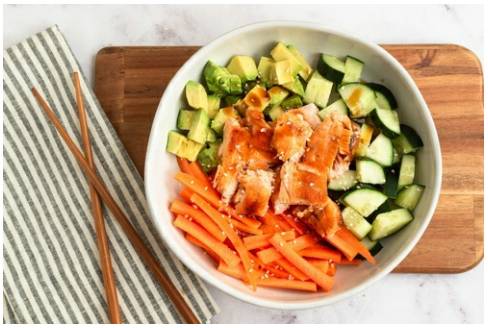
Dà 1/2 pompelmo porzioni

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Poke bowl con salmone saltato in padella

394 kcal 26g proteine 26g grassi 9g carboidrati 5g fibre



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salmone
4 oz (113g)
salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
carote, tagliato a fette sottili
1/2 medio (31g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
cetriolo, a cubetti
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Condire il salmone con sale e pepe a piacere.
3. Metti il salmone in padella con la pelle rivolta verso l'alto. Cuoci fino a doratura su un lato, circa 4 minuti. Gira il salmone con una spatola e cuoci finché non risulta sodo al tatto e la pelle è croccante se desiderato, circa altri 3 minuti. Togli dal fuoco e taglia a pezzetti. Metti da parte.
4. Assembla la ciotola disponendo avocado, cetriolo, carote e salmone e condisci con succo di lime e salsa teriyaki. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal 40g proteine 15g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal 2g proteine 8g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Dà 3 carota(e) porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, affettato
3 grande (216g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

6 oz - 257 kcal 13g proteine 21g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

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.

Cavolo collard all'aglio

159 kcal 7g proteine 8g grassi 5g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Salmone con pomodoro ed erbe

4 oz - 302 kcal 24g proteine 22g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Dà 4 oz porzioni

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
pepe nero
1 1/3 pizzico (0g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
origano secco
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
timo, essiccato
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
salmone
2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)
cipolla
1 cucchiaino, tritato (3g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro serpente (31g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzza il salmone con 1/3 dell'olio d'oliva, sale e pepe.
3. Mescola in una ciotola media i pomodori, gli scalogni, il restante olio d'oliva, il succo di limone, l'origano, il timo, sale e pepe per amalgamare.
4. Metti ogni filetto di salmone, con il lato unto verso il basso, sopra un foglio individuale di carta stagnola.
5. Sporca il salmone con il composto di pomodori. Ripiega i lati della stagnola sul pesce e chiudi completamente i pacchetti.
6. Metti i pacchetti su una teglia pesante. Cuoci finché il salmone è appena cotto, circa 25 minuti. Usa una grande spatola metallica per trasferire i pacchetti di stagnola sui piatti e servi.

Piselli sugar snap al burro

107 kcal 3g proteine 8g grassi 4g carboidrati 3g fibre

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

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

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Gamberi cajun al lime

6 2/3 oz - 179 kcal 38g proteine 3g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

condimento Cajun
1 1/4 cucchiaino (3g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato della vena
6 2/3 oz (189g)
lime, spremuto
3/8 frutto (Ø 5.1 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
2 1/2 cucchiaino (6g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato della vena
13 1/3 oz (378g)
lime, spremuto
5/6 frutto (Ø 5.1 cm) (56g)

1. Mescola il condimento cajun, il succo di lime e l'olio in un sacchetto di plastica richiudibile. Aggiungi i gamberi, ricoprili con la marinata, elimina l'aria in eccesso e sigilla il sacchetto. Lascia marinare in frigorifero per 20 minuti.
2. Togli i gamberi dalla marinata e scuoti per eliminare l'eccesso. Butta via la marinata rimanente.
3. Cuoci i gamberi sulla griglia o in padella finché non diventano rosa all'esterno e l'interno non è più trasparente, circa 2-3 minuti per lato.
4. Servi.

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.

Cavolo collard all'aglio

199 kcal 9g proteine 11g grassi 6g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
10 oz (284g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/4 lbs (567g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

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.