Dieta - Menù dieta pescetariana low-carb da 1600 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

1578 kcal 112g proteine (28%) 93g grassi (53%) 56g carboidrati (14%) 18g fibre (4%)

Colazione

270 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Pranzo

545 kcal, 34g proteine, 24g carboidrati netti, 32g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Chowder di vongole
1/2 lattina(e)- 182 kcal

Snack

190 kcal, 9g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Cena

465 kcal, 25g proteine, 19g carboidrati netti, 29g grassi

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

Insalata mista semplice
237 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1553 kcal 107g proteine (28%) 92g grassi (53%) 59g carboidrati (15%) 15g fibre (4%)

Colazione

270 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Pranzo

545 kcal, 34g proteine, 24g carboidrati netti, 32g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Chowder di vongole
1/2 lattina(e)- 182 kcal

Snack

190 kcal, 9g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Cena

440 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 28g grassi

Patate dolci arrosto al rosmarino
158 kcal

Peperoni cotti
3/4 peperone(s)- 90 kcal

Salmone semplice
3 oz- 192 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1630 kcal 134g proteine (33%) 98g grassi (54%) 42g carboidrati (10%) 12g fibre (3%)

Colazione

270 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Pranzo

525 kcal, 43g proteine, 22g carboidrati netti, 27g grassi

Insalata mista semplice
102 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Snack

190 kcal, 9g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Cena

535 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi

Salmone con pomodoro ed erbe
6 oz- 453 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 4

1546 kcal 126g proteine (33%) 84g grassi (49%) 51g carboidrati (13%) 21g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi

Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

170 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi

Strisce di peperone e hummus
170 kcal

Pranzo

525 kcal, 43g proteine, 22g carboidrati netti, 27g grassi

Insalata mista semplice
102 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Cena

535 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi

Salmone con pomodoro ed erbe
6 oz- 453 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 5

1614 kcal 127g proteine (32%) 89g grassi (50%) 48g carboidrati (12%) 27g fibre (7%)

Colazione

205 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi

Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

170 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi

Strisce di peperone e hummus
170 kcal

Pranzo

540 kcal, 33g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi

Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal

Insalata semplice di sardine
265 kcal

Cena

585 kcal, 48g proteine, 18g carboidrati netti, 32g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1582 kcal 127g proteine (32%) 85g grassi (49%) 47g carboidrati (12%) 29g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi

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

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal

Pranzo

515 kcal, 32g proteine, 18g carboidrati netti, 31g grassi

Salmone miele e dijon
4 oz- 268 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
245 kcal

Snack

175 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 6g grassi

Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Cena

575 kcal, 35g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

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

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1582 kcal 127g proteine (32%) 85g grassi (49%) 47g carboidrati (12%) 29g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi

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

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal

Pranzo

515 kcal, 32g proteine, 18g carboidrati netti, 31g grassi

Salmone miele e dijon
4 oz- 268 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
245 kcal

Snack

175 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 6g grassi

Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Cena

575 kcal, 35g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 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

- [ ] avocado
  3/4 avocado (151g)
- [ ] succo di lime
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] fragole
  2 tazza, intera (288g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 oz (7g)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (2g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  1 g (1g)
- [ ] origano secco
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] timo, essiccato
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] aceto balsamico
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] dijon
  4 cucchiaino (20g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] peperone
  3 grande (517g)
- [ ] cipolla
  2/3 medio (dia. 6,4 cm) (71g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  2 1/2 tazza, tritata (100g)
- [ ] patate dolci
  1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (228g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  5 1/3 tazza (768g)
- [ ] cetriolo
  3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- [ ] aglio
  2 2/3 spicchio (8g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 3/4 lattina (480g)

Altro

- [ ] insalata mista
  12 1/4 tazza (368g)
- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  2 contenitore (300g)
- [ ] vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  4 tazza (360g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  9 3/4 cucchiaio (146mL)
- [ ] olio
  3 cucchiaio (48mL)
- [ ] olio d'oliva
  3 oz (92mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggino a bastoncino
  3 stecca (84g)
- [ ] uova
  12 grande (600g)
- [ ] latte intero
  3 tazza(e) (720mL)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- [ ] acqua
  1/2 gallone (1728mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  1/2 lbs (206g)
- [ ] semi di girasole
  2 1/3 oz (67g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] clam chowder in scatola
  1 lattina (525 g) (519g)
- [ ] salsa piccante
  2 cucchiaino (10mL)

Cereali e pasta

- [ ] salmone
  1 1/2 lbs (652g)
- [ ] tilapia cruda
  3/4 lbs (336g)
- [ ] sardine in scatola in olio
  1 lattina (92g)

- [ ] farina 00
  1/3 tazza(e) (42g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  2/3 tazza (162g)
- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)
- [ ] arachidi tostate
  1/3 tazza (49g)

Dolci

- [ ] miele
  2 cucchiaino (14g)

Ricette

Colazione 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.

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 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
sale
3 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.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal 13g proteine 10g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
peperone, tritato
1 piccolo (74g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisci gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

Colazione 3

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.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal 7g proteine 6g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
acqua
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (3mL)
rosmarino, essiccato
1 pizzico (0g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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 e giorno 2

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal 20g proteine 3g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal 8g proteine 18g grassi 3g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chowder di vongole

1/2 lattina(e) - 182 kcal 6g proteine 11g grassi 13g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

clam chowder in scatola
1/2 lattina (525 g) (260g)

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
1 lattina (525 g) (519g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice

102 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Tilapia impanata alle mandorle

6 oz - 424 kcal 41g proteine 20g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
sale
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal 10g proteine 22g grassi 4g carboidrati 6g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
5 cucchiaio, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

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

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)

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salmone miele e dijon

4 oz - 268 kcal 24g proteine 16g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salmone
2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)
dijon
2 cucchiaino (10g)
miele
1 cucchiaino (7g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (3mL)
aglio, tritato
1/3 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (227g)
dijon
4 cucchiaino (20g)
miele
2 cucchiaino (14g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)
aglio, tritato
2/3 spicchio (2g)

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal 8g proteine 14g grassi 12g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

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

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal 5g proteine 5g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Strisce di peperone e hummus

170 kcal 7g proteine 8g grassi 10g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
2/3 tazza (162g)
peperone
2 medio (238g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal 25g proteine 6g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 1/2 bustina (111g)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 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.

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 mista semplice

237 kcal 5g proteine 16g grassi 15g carboidrati 4g fibre

insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Patate dolci arrosto al rosmarino

158 kcal 2g proteine 7g grassi 18g carboidrati 4g fibre

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1\"
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

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.

Peperoni cotti

3/4 peperone(s) - 90 kcal 1g proteine 7g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Dà 3/4 peperone(s) porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
3/4 grande (123g)

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.

Salmone semplice

3 oz - 192 kcal 17g proteine 14g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 3 oz porzioni

salmone
3 oz (85g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Strofina il salmone con olio e condisci con un po' di sale e pepe.
2. Cuoci in padella o al forno:
3. FRIGGERE IN PADELLA: Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuoci circa 3–4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. COTTURA IN FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno per 12–15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salmone con pomodoro ed erbe

6 oz - 453 kcal 35g proteine 33g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
origano secco
2 pizzico, macinato (0g)
timo, essiccato
2 pizzico, macinato (0g)
salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
pomodori, tritato
3/4 pomodoro serpente (47g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
pomodori, tritato
1 1/2 pomodoro serpente (93g)

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 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 5

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.

Insalata di tonno e avocado

436 kcal 41g proteine 24g grassi 6g carboidrati 8g fibre

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Crack slaw con tempeh

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

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

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.

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.