Dieta - Menu della dieta pescetariana da 1200 calorie

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

Giorno 1

1245 kcal 112g proteine (36%) 52g grassi (38%) 62g carboidrati (20%) 20g fibre (6%)

Colazione

215 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

390 kcal, 42g proteine, 18g carboidrati netti, 10g grassi

Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Cena

475 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata mista semplice
34 kcal

Hamburger di salmone
1 hamburger(i)- 442 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1231 kcal 91g proteine (30%) 59g grassi (43%) 72g carboidrati (24%) 12g fibre (4%)

Colazione

215 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

375 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 16g grassi

Seitan aglio e pepe
171 kcal

Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

475 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata mista semplice
34 kcal

Hamburger di salmone
1 hamburger(i)- 442 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1190 kcal 94g proteine (32%) 48g grassi (37%) 74g carboidrati (25%) 21g fibre (7%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

375 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 16g grassi

Seitan aglio e pepe
171 kcal

Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Insalata Caprese
71 kcal

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1172 kcal 103g proteine (35%) 51g grassi (39%) 59g carboidrati (20%) 16g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

355 kcal, 29g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Insalata Caprese
71 kcal

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1172 kcal 91g proteine (31%) 52g grassi (40%) 70g carboidrati (24%) 16g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

420 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 18g grassi

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
2 metà zucchina- 192 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

340 kcal, 16g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi

Spicchi di patata dolce
130 kcal

Tofu cajun
209 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1207 kcal 106g proteine (35%) 53g grassi (39%) 59g carboidrati (19%) 19g fibre (6%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

455 kcal, 41g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Cena

370 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi

Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1207 kcal 106g proteine (35%) 53g grassi (39%) 59g carboidrati (19%) 19g fibre (6%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

455 kcal, 41g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Cena

370 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi

Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  32 fl oz (960mL)
- [ ] avocado
  2 3/4 avocado (553g)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaio (15mL)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/4 oz (38mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] maionese
  3 cucchiaio (45mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 cucchiaio (14mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaino (10mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  9 grande (450g)
- [ ] burro
  2 cucchiaino (9g)
- [ ] mozzarella fresca
  1 oz (28g)
- [ ] formaggio di capra
  1 oz (28g)
- [ ] latte intero
  1/2 tazza(e) (120mL)
- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] verdure miste surgelate
  1 tazza (135g)
- [ ] cipolla
  2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
- [ ] peperone verde
  1 cucchiaio, tritata (9g)
- [ ] aglio
  2 3/4 spicchio(i) (8g)
- [ ] patate dolci
  1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  1/2 lbs (227g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] briciole di burger vegetariano
  2 tazza (200g)
- [ ] tofu compatto
  6 2/3 oz (189g)

Altro

- [ ] insalata mista
  1 confezione (155 g) (142g)
- [ ] polpetta per burger di salmone
  2 polpetta (226g)
- [ ] salsiccia vegana
  1 salsiccia (100g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  13 1/3 nuggets (287g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aneto secco
  4 pizzico (1g)
- [ ] pepe nero
  1 g (1g)
- [ ] sale
  4 1/2 g (5g)
- [ ] basilico fresco
  5 g (5g)
- [ ] condimento Cajun
  1/4 cucchiaio (1g)

Prodotti da forno

- [ ] panini per hamburger
  2 panino(i) (102g)
- [ ] pane
  3 fetta (96g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  2/3 gallone (2534mL)

Cereali e pasta

- [ ] seitan
  4 oz (113g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] pomodori
  2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (285g)
- [ ] zucchine
  1 grande (323g)
- [ ] peperone
  2 grande (328g)
- [ ] ketchup
  3 1/3 cucchiaio (57g)
- [ ] tonno in scatola
  3 lattina (516g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa per pasta
  4 cucchiaio (65g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal 13g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal 6g proteine 6g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal 5g proteine 9g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal 4g proteine 1g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal 37g proteine 9g grassi 6g carboidrati 11g fibre

Dà 2 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Seitan aglio e pepe

171 kcal 15g proteine 8g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
peperone verde
1/2 cucchiaio, tritata (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
5/8 spicchio(i) (2g)
seitan, in stile pollo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
seitan, in stile pollo
4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Purè di patate dolci con burro

125 kcal 2g proteine 4g grassi 18g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal 4g proteine 4g grassi 2g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Salsiccia vegana

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

Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

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

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal 1g proteine 7g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

2 metà zucchina - 192 kcal 11g proteine 10g grassi 10g carboidrati 5g fibre

Dà 2 metà zucchina porzioni

salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
zucchine
1 grande (323g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zucchina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zucchina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Latte

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

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal 41g proteine 24g grassi 8g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice

34 kcal 1g proteine 2g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3/4 tazza (23g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Hamburger di salmone

1 hamburger(i) - 442 kcal 20g proteine 28g grassi 27g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

polpetta per burger di salmone
1 polpetta (113g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
maionese
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aneto secco
2 pizzico (0g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)

Per tutti i 2 pasti:

polpetta per burger di salmone
2 polpetta (226g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
maionese
3 cucchiaio (45mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi l'hamburger di salmone e cuoci per circa 4-6 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, mescola la maionese e l'aneto.\r\nMetti l'hamburger di salmone nel panino e completa con la maionese e le verdure a foglia. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 25g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caprese

71 kcal 4g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1/2 oz (14g)
insalata mista
1/6 confezione (155 g) (26g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (2g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Insalata di tonno e avocado

218 kcal 20g proteine 12g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tonno in scatola
1/2 lattina (86g)
pomodori
2 cucchiaio, tritata (23g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
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 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Spicchi di patata dolce

130 kcal 2g proteine 4g grassi 18g carboidrati 3g fibre

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Tofu cajun

209 kcal 15g proteine 14g grassi 5g carboidrati 0g fibre

condimento Cajun
1/4 cucchiaio (1g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
6 2/3 oz (189g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal 20g proteine 15g grassi 34g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

ketchup
5 cucchiaino (28g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/4 tazza (57g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

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.