Dieta - Menù dieta pescetariana da 1500 calorie

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

Giorno 1

1486 kcal 116g proteine (31%) 57g grassi (35%) 111g carboidrati (30%) 16g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 5g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi

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

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Pranzo

425 kcal, 20g proteine, 29g carboidrati netti, 25g grassi

Scampi al burro e aglio
348 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi

Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Cena

470 kcal, 57g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi

Lenticchie
174 kcal

Tilapia fritta in padella
8 oz- 298 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1486 kcal 116g proteine (31%) 57g grassi (35%) 111g carboidrati (30%) 16g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 5g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi

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

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Pranzo

425 kcal, 20g proteine, 29g carboidrati netti, 25g grassi

Scampi al burro e aglio
348 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi

Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Cena

470 kcal, 57g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi

Lenticchie
174 kcal

Tilapia fritta in padella
8 oz- 298 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1524 kcal 95g proteine (25%) 85g grassi (50%) 70g carboidrati (18%) 26g fibre (7%)

Colazione

230 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 11g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

510 kcal, 31g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Snack

210 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Cena

470 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Capesante cremose all'aglio
420 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1524 kcal 95g proteine (25%) 85g grassi (50%) 70g carboidrati (18%) 26g fibre (7%)

Colazione

230 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 11g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

510 kcal, 31g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Snack

210 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Cena

470 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Capesante cremose all'aglio
420 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1437 kcal 116g proteine (32%) 56g grassi (35%) 90g carboidrati (25%) 27g fibre (7%)

Colazione

230 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 11g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

500 kcal, 22g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Snack

155 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 7g grassi

Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal

Cena

445 kcal, 42g proteine, 35g carboidrati netti, 11g grassi

Merluzzo arrostito semplice
5 1/3 oz- 198 kcal

Lenticchie
174 kcal

Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1547 kcal 99g proteine (26%) 74g grassi (43%) 99g carboidrati (26%) 21g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

500 kcal, 22g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Snack

155 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 7g grassi

Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 28g grassi

Hamburger di salmone
1 hamburger(i)- 442 kcal

Piselli
71 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1493 kcal 97g proteine (26%) 54g grassi (33%) 134g carboidrati (36%) 21g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

445 kcal, 20g proteine, 69g carboidrati netti, 6g grassi

Zuppa di lenticchie e verdure
185 kcal

Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal

Snack

155 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 7g grassi

Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 28g grassi

Hamburger di salmone
1 hamburger(i)- 442 kcal

Piselli
71 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] acqua
  10 1/4 tazza(e) (2429mL)
- [ ] polvere proteica
  7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] pepe nero
  1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- [ ] cannella
  3 pizzico (1g)
- [ ] aceto di mele
  1/2 cucchiaio (7g)
- [ ] aneto secco
  4 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  1 tazza (176g)
- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 2/3 oz (53mL)
- [ ] olio
  1 1/3 oz (40mL)
- [ ] maionese
  3 cucchiaio (45mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  1 lbs (448g)
- [ ] gamberi crudi
  4 oz (114g)
- [ ] capesante
  10 oz (283g)
- [ ] merluzzo, crudo
  1/3 lbs (151g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  8 fl oz (240mL)

Cereali e pasta

- [ ] pasta secca cruda
  2 oz (57g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] scalogni
  1 cucchiaio, tritato (10g)
- [ ] aglio
  6 1/3 spicchio(i) (19g)
- [ ] verdure miste surgelate
  2 1/4 tazza (304g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  1 1/2 tazza (132g)
- [ ] piselli surgelati
  1 1/3 tazza (179g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1/3 tazza, tritata (13g)

Altro

- [ ] mix per insalata di cavolo
  4 tazza (360g)
- [ ] polpetta per burger di salmone
  2 polpetta (226g)
- [ ] insalata mista
  1/2 tazza (15g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1 cucchiaino (1g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa piccante
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  2 lattina (~540 g) (1052g)
- [ ] brodo vegetale
  2/3 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  2 cucchiaio (24g)
- [ ] noci
  2 oz (53g)
- [ ] burro di mandorle
  1 1/2 cucchiaio (24g)
- [ ] mandorle
  9 mandorla (11g)

- [ ] lamponi
  3 tazza (349g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] mele
  1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
- [ ] pesca
  2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Snack

- [ ] barretta di granola grande
  2 barretta (74g)
- [ ] piccola barretta di granola
  2 barretta (50g)
- [ ] barretta di granola ad alto contenuto proteico
  2 barretta (80g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  5/8 stecca (65g)
- [ ] panna da montare (heavy cream)
  5 1/2 fl oz (164mL)
- [ ] formaggio parmigiano
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] latte intero
  2 tazza(e) (480mL)
- [ ] formaggino a bastoncino
  2 stecca (56g)
- [ ] uova
  3 grande (150g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 1/2 tazza (339g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  5 fetta (160g)
- [ ] panini per hamburger
  2 panino(i) (102g)
- [ ] pane naan
  1 pezzo/i (90g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  2 cucchiaino (14g)
- [ ] sciroppo d'acero
  2 cucchiaino (10mL)

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.

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal 4g proteine 7g grassi 22g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 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)

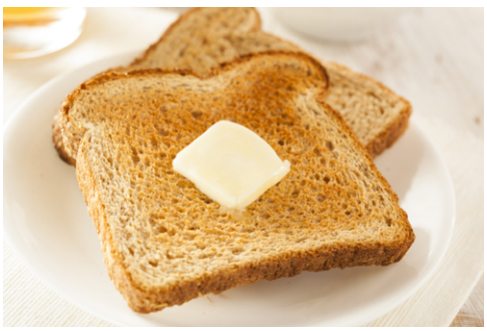
Per tutti i 3 pasti:

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.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal 4g proteine 5g grassi 12g carboidrati 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal 10g proteine 12g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Scampi al burro e aglio

348 kcal 17g proteine 21g grassi 23g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (14g)
panna da montare (heavy cream)
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pasta secca cruda
1 oz (29g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
formaggio parmigiano
1/4 cucchiaio (1g)
scalogni, tritato
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 cucchiaio (28g)
panna da montare (heavy cream)
3 cucchiaio (45mL)
pasta secca cruda
2 oz (57g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)
scalogni, tritato
1 cucchiaio, tritato (10g)
aglio, tritato
2 spicchio (6g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
4 oz (114g)

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal 2g proteine 8g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal 4g proteine 19g grassi 12g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
mele, tritato
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3/4 tazza (66g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal 18g proteine 7g grassi 23g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di lenticchie e verdure

185 kcal 12g proteine 1g grassi 26g carboidrati 7g fibre

lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
brodo vegetale
2/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 tazza, tritata (13g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
aglio
1/3 spicchio(i) (1g)
verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal 9g proteine 5g grassi 43g carboidrati 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal 3g proteine 5g grassi 15g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal 1g proteine 1g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal 4g proteine 5g grassi 17g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Fiocchi di latte con mandorle e cannella

155 kcal 16g proteine 7g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaio (8g)
mandorle
3 mandorla (4g)
cannella
1 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
burro di mandorle
1 1/2 cucchiaio (24g)
mandorle
9 mandorla (11g)
cannella
3 pizzico (1g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola piccola.
2. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lenticchie

174 kcal 12g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Tilapia fritta in padella

8 oz - 298 kcal 45g proteine 13g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
tilapia cruda
16 oz (448g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Capesante cremose all'aglio

420 kcal 19g proteine 35g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

capesante
5 oz (142g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaio (60mL)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

capesante
10 oz (283g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
burro
1 cucchiaio (14g)
panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (120mL)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Quando è caldo, aggiungi le capesante e friggi per 2-3 minuti per lato fino a quando saranno completamente cotte (opache). Trasferisci le capesante su un piatto e tienile da parte.
2. Aggiungi il burro nella padella e lascialo sciogliere. Aggiungi l'aglio e friggi per circa 1 minuto fino a quando sarà fragrante.
3. Aggiungi la panna e una generosa presa di sale/pepe e fai sobbollire per 2-5 minuti fino a quando si sarà leggermente addensata.
4. Togli dal fuoco, aggiungi il succo di limone e le capesante. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Merluzzo arrostito semplice

5 1/3 oz - 198 kcal 27g proteine 10g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 5 1/3 oz porzioni

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
merluzzo, crudo
1/3 lbs (151g)

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.

Lenticchie

174 kcal 12g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal 3g proteine 1g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Dà 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Piselli

71 kcal 5g proteine 0g grassi 8g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

piselli surgelati
2/3 tazza (89g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli surgelati
1 1/3 tazza (179g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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.