Dieta - Menù dieta vegana per digiuno intermittente da 1300 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

1344 kcal 97g proteine (29%) 65g grassi (44%) 67g carboidrati (20%) 26g fibre (8%)

Pranzo

540 kcal, 14g proteine, 19g carboidrati netti, 37g grassi

Pistacchi
188 kcal

Zoodles con salsa di avocado
353 kcal

Cena

585 kcal, 34g proteine, 46g carboidrati netti, 27g grassi

Insalata mista semplice
203 kcal

Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1350 kcal 91g proteine (27%) 64g grassi (42%) 71g carboidrati (21%) 33g fibre (10%)

Pranzo

540 kcal, 14g proteine, 19g carboidrati netti, 37g grassi

Pistacchi
188 kcal

Zoodles con salsa di avocado
353 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 25g grassi

Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Semi di zucca
183 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1255 kcal 105g proteine (33%) 34g grassi (24%) 115g carboidrati (37%) 19g fibre (6%)

Pranzo

525 kcal, 11g proteine, 91g carboidrati netti, 10g grassi

Zuppa di pomodoro
2 lattina(e)- 421 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

515 kcal, 46g proteine, 22g carboidrati netti, 23g grassi

Seitan semplice
5 oz- 305 kcal

Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1255 kcal 105g proteine (33%) 34g grassi (24%) 115g carboidrati (37%) 19g fibre (6%)

Pranzo

525 kcal, 11g proteine, 91g carboidrati netti, 10g grassi

Zuppa di pomodoro
2 lattina(e)- 421 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

515 kcal, 46g proteine, 22g carboidrati netti, 23g grassi

Seitan semplice
5 oz- 305 kcal

Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1328 kcal 92g proteine (28%) 52g grassi (35%) 93g carboidrati (28%) 32g fibre (10%)

Pranzo

570 kcal, 17g proteine, 38g carboidrati netti, 33g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca
360 kcal

Cena

540 kcal, 26g proteine, 53g carboidrati netti, 17g grassi

Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1287 kcal 92g proteine (29%) 40g grassi (28%) 111g carboidrati (34%) 29g fibre (9%)

Pranzo

525 kcal, 18g proteine, 56g carboidrati netti, 22g grassi

Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano
1 1/2 panino(i)- 527 kcal

Cena

540 kcal, 26g proteine, 53g carboidrati netti, 17g grassi

Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1269 kcal 92g proteine (29%) 56g grassi (40%) 78g carboidrati (25%) 21g fibre (7%)

Pranzo

525 kcal, 18g proteine, 56g carboidrati netti, 22g grassi

Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano
1 1/2 panino(i)- 527 kcal

Cena

525 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 33g grassi

Parmigiana di tofu vegana
1 tofu planks- 349 kcal

Broccoli con olio d'oliva
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- [ ] acqua
  16 tazza(e) (3752mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] pistacchi sgusciati
  1/2 tazza (62g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  2 oz (52g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  1/4 tazza (68mL)
- [ ] avocado
  2 avocado (436g)
- [ ] kiwi
  2 frutto (138g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] basilico fresco
  1 1/2 tazza di foglie intere (36g)
- [ ] sale
  5 g (5g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] miscela per taco
  4 cucchiaino (11g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  1/4 cucchiaio (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] zucchine
  1 1/2 grande (485g)
- [ ] pomodori
  15 pomodorini (255g)
- [ ] aglio
  1 spicchio(i) (3g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 tazza, tritata (40g)
- [ ] broccoli surgelati
  8 1/2 tazza (774g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  1 1/2 barbabietta(e) (75g)
- [ ] fagiolini freschi
  1 tazza pezzi da 1,3 cm (113g)
- [ ] funghi
  1/4 lbs (128g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  1/2 tazza (135mL)
- [ ] olio
  2/3 oz (25mL)
- [ ] olio d'oliva
  3 cucchiaio (43mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  3 cucchiaio (45mL)

Cereali e pasta

- [ ] riso integrale
  2/3 tazza (127g)
- [ ] seitan
  10 oz (284g)
- [ ] amido di mais
  1/2 cucchiaio (4g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  2 tazza(e) (mL)
- [ ] zuppa di pomodoro condensata in scatola
  4 lattina (300 g) (1192g)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  4 cucchiaio (72g)
- [ ] salsa per pizza
  1 1/2 cucchiaio (24g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)
- [ ] arachidi tostate
  2 cucchiaio (18g)
- [ ] tempeh
  1/3 lbs (151g)
- [ ] fagioli rifritti
  2/3 tazza (161g)
- [ ] tofu compatto
  1/2 lbs (198g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  6 fetta(e) (192g)

Altro

- [ ] insalata mista
  12 2/3 tazza (380g)
- [ ] salsiccia vegana
  1 salsiccia (100g)
- [ ] yogurt di soia
  1 contenitore(i) (150g)
- [ ] formaggio vegano grattugiato
  7 oz (196g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1 cucchiaio (4g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pistacchi

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

Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles con salsa di avocado

353 kcal 8g proteine 23g grassi 13g carboidrati 15g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
succo di limone
2 1/4 cucchiaio (34mL)
basilico fresco
3/4 tazza di foglie intere (18g)
zucchine
3/4 grande (242g)
avocado, pelato e privato dei semi
3/4 avocado (151g)
pomodori, tagliato a metà
7 1/2 pomodorini (128g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
succo di limone
1/4 tazza (68mL)
basilico fresco
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)
zucchine
1 1/2 grande (485g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 1/2 avocado (302g)
pomodori, tagliato a metà
15 pomodorini (255g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zucchina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zucchina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa di pomodoro

2 lattina(e) - 421 kcal 9g proteine 3g grassi 84g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa di pomodoro condensata in scatola
4 lattina (300 g) (1192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteine 1g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Dà 2 kiwi porzioni

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal 11g proteine 23g grassi 20g carboidrati 7g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaio (22g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
1 1/2 barbabietta(e) (75g)
fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate
1 tazza pezzi da 1,3 cm (113g)

1. Metti i fagiolini in una pentola e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 4-7 minuti. Scola, raffredda sotto acqua fredda e metti da parte.\r\nAssembla l'insalata con verdure a foglia, fagiolini e barbabietole. Aggiungi i semi di zucca (pepitas), condisci con vinaigrette balsamica e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano

1 1/2 panino(i) - 527 kcal 18g proteine 22g grassi 56g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
funghi
2 1/4 oz (64g)
pane
3 fetta(e) (96g)
formaggio vegano grattugiato
3/4 tazza (84g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)

Per tutti i 2 pasti:

rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
funghi
1/4 lbs (128g)
pane
6 fetta(e) (192g)
formaggio vegano grattugiato
1 1/2 tazza (168g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio vegano, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio vegano rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio (vegano) si è sciolto. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice

203 kcal 4g proteine 14g grassi 13g carboidrati 3g fibre

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.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 23g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto
porzioni

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal 13g proteine 7g grassi 28g carboidrati 11g fibre

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Semi di zucca

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

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal 6g proteine 4g grassi 20g carboidrati 0g fibre

Dà 1 vasetto porzioni

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal 38g proteine 10g grassi 17g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
10 oz (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal 8g proteine 14g grassi 6g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal 4g proteine 1g grassi 35g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/2 tazza (95g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Ciotola insalata taco con tempeh

370 kcal 23g proteine 16g grassi 18g carboidrati 15g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
2 2/3 oz (76g)
miscela per taco
2 cucchiaino (6g)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
fagioli rifritti
1/3 tazza (81g)
olio
1/3 cucchiaino (2mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/3 lbs (151g)
miscela per taco
4 cucchiaino (11g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
fagioli rifritti
2/3 tazza (161g)
olio
1/4 cucchiaio (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
2/3 avocado (134g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Parmigiana di tofu vegana

1 tofu planks - 349 kcal 19g proteine 22g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tofu planks porzioni

salsa per pizza
1 1/2 cucchiaio (24g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
amido di mais
1/2 cucchiaio (4g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
formaggio vegano grattugiato
1 oz (28g)
tofu compatto, asciugato tamponando
1/2 lbs (198g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio vegano.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal 7g proteine 11g grassi 5g carboidrati 7g fibre

Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal 48g proteine 1g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.