Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente 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

1598 kcal 120g proteine (30%) 53g grassi (30%) 134g carboidrati (33%) 25g fibre (6%)

Pranzo

645 kcal, 28g proteine, 51g carboidrati netti, 31g grassi

Latte di soia
1 1/3 tazza(e)- 113 kcal

Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Lenticchie al curry
482 kcal

Cena

735 kcal, 44g proteine, 81g carboidrati netti, 21g grassi

Seitan teriyaki con verdure e riso
451 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1576 kcal 119g proteine (30%) 40g grassi (23%) 148g carboidrati (38%) 36g fibre (9%)

Pranzo

625 kcal, 27g proteine, 65g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
256 kcal

Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Cena

735 kcal, 44g proteine, 81g carboidrati netti, 21g grassi

Seitan teriyaki con verdure e riso
451 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1603 kcal 109g proteine (27%) 51g grassi (29%) 137g carboidrati (34%) 40g fibre (10%)

Pranzo

700 kcal, 28g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi

Panino con burro di arachidi e marmellata
1 1/2 panino(i)- 573 kcal

Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Cena

685 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 27g grassi

Semi di girasole
271 kcal

Stufato di fagioli neri e patate dolci
415 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1603 kcal 109g proteine (27%) 51g grassi (29%) 137g carboidrati (34%) 40g fibre (10%)

Pranzo

700 kcal, 28g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi

Panino con burro di arachidi e marmellata
1 1/2 panino(i)- 573 kcal

Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Cena

685 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 27g grassi

Semi di girasole
271 kcal

Stufato di fagioli neri e patate dolci
415 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1555 kcal 109g proteine (28%) 50g grassi (29%) 140g carboidrati (36%) 27g fibre (7%)

Pranzo

695 kcal, 22g proteine, 87g carboidrati netti, 21g grassi

Ceci aromatici su riso
544 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

640 kcal, 39g proteine, 51g carboidrati netti, 28g grassi

Chik'n nuggets
9 1/3 nuggets- 515 kcal

Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1623 kcal 104g proteine (26%) 44g grassi (24%) 164g carboidrati (41%) 38g fibre (9%)

Pranzo

675 kcal, 26g proteine, 106g carboidrati netti, 11g grassi

Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal

Yogurt di soia
2 vasetto- 271 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

730 kcal, 29g proteine, 57g carboidrati netti, 32g grassi

Zuppa di ceci e cavolo riccio
546 kcal

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Giorno 7

1623 kcal 104g proteine (26%) 44g grassi (24%) 164g carboidrati (41%) 38g fibre (9%)

Pranzo

675 kcal, 26g proteine, 106g carboidrati netti, 11g grassi

Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal

Yogurt di soia
2 vasetto- 271 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

730 kcal, 29g proteine, 57g carboidrati netti, 32g grassi

Zuppa di ceci e cavolo riccio
546 kcal

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] latte di soia, non zuccherato
  6 tazza(e) (mL)
- [ ] pasta di curry
  2 cucchiaino (10g)
- [ ] salsa teriyaki
  1/3 tazza (84mL)
- [ ] insalata mista
  1 1/2 confezione (155 g) (245g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  9 1/3 nuggets (201g)
- [ ] yogurt di soia
  4 contenitore(i) (601g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] fragole
  1 tazza, intera (144g)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (14mL)
- [ ] pesca
  4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  1/3 tazza (64g)
- [ ] ceci in scatola
  3 1/2 lattina/e (1624g)
- [ ] burro di arachidi
  3 cucchiaio (48g)
- [ ] fagioli neri
  1 1/3 lattina/e (585g)

Bevande

- [ ] acqua
  16 2/3 tazza(e) (3951mL)
- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  3/4 pizzico (1g)
- [ ] cumino macinato
  1/2 cucchiaio (3g)

Prodotti a base di noci e semi

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] verdure miste surgelate
  3/4 lbs (334g)
- [ ] pomodori
  6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (730g)
- [ ] cetriolo
  3 1/4 cetriolo (21 cm) (978g)
- [ ] cipolla rossa
  2 piccolo (140g)
- [ ] sedano crudo
  2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  5 tazza, tritata (200g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  4 cucchiaino (21g)
- [ ] patate dolci
  2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
- [ ] cipolla
  1 medio (dia. 6,4 cm) (115g)
- [ ] aglio
  5 1/3 spicchio(i) (16g)
- [ ] ketchup
  2 1/3 cucchiaio (40g)
- [ ] prezzemolo fresco
  1/2 mazzo (11g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  2/3 tazza (119g)
- [ ] seitan
  1/2 lbs (227g)
- [ ] couscous istantaneo aromatizzato
  1/2 scatola (165 g) (82g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  6 fetta (192g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  6 cucchiaio (126g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  8 tazza(e) (mL)

- [ ] latte di cocco in lattina
  1/2 tazza (120mL)
- [ ] semi di girasole
  3 oz (85g)
- [ ] noci pecan
  1/2 tazza, metà (50g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/2 lbs (210mL)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte di soia

1 1/3 tazza(e) - 113 kcal 9g proteine 6g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
1 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fragole

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

Dà 1 tazza(e) porzioni

fragole
1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lenticchie al curry

482 kcal 18g proteine 25g grassi 40g carboidrati 7g fibre

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)
pasta di curry
2 cucchiaino (10g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollore e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

256 kcal 9g proteine 10g grassi 26g carboidrati 8g fibre

condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
sedano crudo, tritato
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Saltato di ceci teriyaki

369 kcal 18g proteine 9g grassi 39g carboidrati 16g fibre

verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con burro di arachidi e marmellata

1 1/2 panino(i) - 573 kcal 17g proteine 16g grassi 83g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 1/2 cucchiaio (24g)
pane
3 fetta (96g)
gelatina (jelly)
3 cucchiaio (63g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
pane
6 fetta (192g)
gelatina (jelly)
6 cucchiaio (126g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal 11g proteine 7g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Ceci aromatici su riso

544 kcal 19g proteine 12g grassi 77g carboidrati 15g fibre

riso bianco a chicco lungo
5 cucchiaio (58g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
cipolla, tagliato a dadini
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 cucchiaio, tritata (9g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
5/8 lattina/e (280g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
4. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
5. Servi il composto di ceci sul riso.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal 3g proteine 9g grassi 10g carboidrati 3g fibre

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal 3g proteine 1g grassi 24g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal 11g proteine 3g grassi 42g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
prezzemolo fresco, tritato
2 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrosti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Yogurt di soia

2 vasetto - 271 kcal 12g proteine 7g grassi 39g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia
4 contenitore(i) (601g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seitan teriyaki con verdure e riso

451 kcal 37g proteine 8g grassi 52g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa teriyaki
1 3/4 cucchiaio (27mL)
verdure miste surgelate
1/3 confezione (280 g ciascuna) (96g)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)
seitan, tagliato a strisce
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
salsa teriyaki
1/4 tazza (53mL)
verdure miste surgelate
2/3 confezione (280 g ciascuna) (192g)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
seitan, tagliato a strisce
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Insalata di pomodoro e cetriolo

282 kcal 6g proteine 13g grassi 30g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1 cetriolo (21 cm) (301g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
2 cetriolo (21 cm) (602g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
2 piccolo (140g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semi di girasole

271 kcal 13g proteine 21g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

415 kcal 20g proteine 6g grassi 46g carboidrati 24g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
concentrato di pomodoro
2 cucchiaino (11g)
fagioli neri, scolato
2/3 lattina/e (293g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)
cipolla, tritato
1/3 piccolo (23g)
aglio, tagliato a dadini
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
16 cucchiaio, tritata (40g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
concentrato di pomodoro
4 cucchiaino (21g)
fagioli neri, scolato
1 1/3 lattina/e (585g)
patate dolci, tagliato a cubetti
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
cipolla, tritato
2/3 piccolo (47g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Chik'n nuggets

9 1/3 nuggets - 515 kcal 28g proteine 21g grassi 48g carboidrati 5g fibre

Dà 9 1/3 nuggets porzioni

ketchup
2 1/3 cucchiaio (40g)
nuggets vegani 'chik'n'
9 1/3 nuggets (201g)

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

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal 11g proteine 7g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di ceci e cavolo riccio

546 kcal 27g proteine 14g grassi 56g carboidrati 21g fibre

Per singolo pasto:

brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 tazza, tritata (80g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
8 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
ceci in scatola, scolato
2 lattina/e (896g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
4 tazza, tritata (160g)

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.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal 2g proteine 18g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.