Dieta - Menu dieta vegana low carb da 1400 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

1424 kcal 98g proteine (28%) 68g grassi (43%) 68g carboidrati (19%) 36g fibre (10%)

Colazione

310 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi

Avocado
176 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

140 kcal, 3g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

395 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi

Tofu cajun
275 kcal

Fagiolini all'aglio con burro vegano
121 kcal

Cena

415 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 18g grassi

Ciotola insalata taco con tempeh
416 kcal

Giorno 2

1430 kcal 91g proteine (26%) 69g grassi (44%) 75g carboidrati (21%) 35g fibre (10%)

Colazione

310 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi

Avocado
176 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Pranzo

400 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi

Vellutata di funghi vegana
401 kcal

Snack

140 kcal, 3g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Cena

415 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 18g grassi

Ciotola insalata taco con tempeh
416 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1384 kcal 97g proteine (28%) 63g grassi (41%) 74g carboidrati (21%) 32g fibre (9%)

Colazione

220 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Pranzo

400 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi

Vellutata di funghi vegana
401 kcal

Snack

155 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano
2 spicchio(i)- 68 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1376 kcal 105g proteine (30%) 58g grassi (38%) 69g carboidrati (20%) 40g fibre (12%)

Colazione

220 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Pranzo

395 kcal, 26g proteine, 23g carboidrati netti, 16g grassi

Sbriciolato vegano
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal

Carote arrosto
4 carota(e)- 211 kcal

Snack

155 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano
2 spicchio(i)- 68 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1368 kcal 92g proteine (27%) 67g grassi (44%) 72g carboidrati (21%) 29g fibre (8%)

Colazione

220 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Pranzo

465 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 25g grassi

Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

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

Snack

165 kcal, 6g proteine, 12g carboidrati netti, 6g grassi

Strisce di peperone e hummus
114 kcal

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Cena

355 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi

Tofu alla Marsala
217 kcal

Insalata mista semplice
136 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1419 kcal 100g proteine (28%) 61g grassi (39%) 84g carboidrati (24%) 33g fibre (9%)

Colazione

200 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi

Fette di mela con mirtilli e noci
1/2 mela(e)- 198 kcal

Pranzo

465 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 25g grassi

Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

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

Snack

165 kcal, 6g proteine, 12g carboidrati netti, 6g grassi

Strisce di peperone e hummus
114 kcal

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Cena

425 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1428 kcal 113g proteine (32%) 61g grassi (39%) 74g carboidrati (21%) 31g fibre (9%)

Colazione

200 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi

Fette di mela con mirtilli e noci
1/2 mela(e)- 198 kcal

Pranzo

475 kcal, 38g proteine, 18g carboidrati netti, 25g grassi

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal

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

Snack

165 kcal, 6g proteine, 12g carboidrati netti, 6g grassi

Strisce di peperone e hummus
114 kcal

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Cena

425 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] fagioli rifritti
  3/4 tazza (182g)
- [ ] tofu compatto
  2/3 lbs (319g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  1 confezione (340 g) (352g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] hummus
  2/3 tazza (162g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] miscela per taco
  1 1/2 cucchiaio (13g)
- [ ] condimento Cajun
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] sale
  1 1/3 cucchiaino (8g)
- [ ] pepe al limone
  2 pizzico (0g)
- [ ] pepe nero
  2 cucchiaino, macinato (5g)
- [ ] cipolla in polvere
  4 cucchiaino (10g)
- [ ] peperoncino rosso tritato
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] aceto balsamico
  1/4 cucchiaio (4mL)

Altro

- [ ] insalata mista
  3 3/4 tazza (113g)
- [ ] burro vegano
  1 3/4 cucchiaio (25g)
- [ ] yogurt di soia
  2 contenitore(i) (301g)
- [ ] formaggio vegano grattugiato
  1 oz (28g)
- [ ] farina di mandorle
  1 1/2 cucchiaio (11g)
- [ ] latte di soia, non zuccherato
  4 1/3 tazza(e) (mL)
- [ ] lievito nutrizionale
  2 cucchiaino (3g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  3/4 tazza (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1 1/2 oz (41g)
- [ ] burro di mandorle
  2 3/4 oz (79g)
- [ ] noci miste
  1/2 tazza (67g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  24 pomodorini (408g)
- [ ] aglio
  5 3/4 spicchio(i) (17g)
- [ ] fagiolini freschi
  10 oz (283g)
- [ ] cavolfiore
  4 tazza, tritata (428g)
- [ ] funghi
  1/2 lbs (245g)
- [ ] cipolla
  2 medio (dia. 6,4 cm) (205g)
- [ ] peperone
  3 medio (357g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1/2 mazzo (85g)
- [ ] carote
  6 2/3 grande (480g)
- [ ] coriandolo fresco
  2 cucchiaio, tritato (6g)
- [ ] scalogni
  1/4 scalogno (28g)
- [ ] patate
  2 1/2 oz (71g)
- [ ] spinaci freschi
  4 tazza(e) (120g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  3/4 lbs (334g)
- [ ] acqua
  2/3 gallone (2534mL)
- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  4 tazza(e) (960mL)

Cereali e pasta

- [ ] amido di mais
  4 pizzico (1g)

- [ ] salsiccia vegana
  1 salsiccia (100g)
- [ ] seitan
  6 oz (170g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1/4 tazza (81g)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  2 lattina (~540 g) (1052g)
- [ ] brodo vegetale
  1/4 tazza(e) (mL)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 1/2 oz (79mL)
- [ ] condimento per insalata
  5 cucchiaio (75mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  2 3/4 avocado (553g)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] arancia
  2 arancia (308g)
- [ ] limone
  1/2 piccolo (29g)
- [ ] succo di lime
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] lamponi
  2 1/4 tazza (277g)
- [ ] mele
  1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
- [ ] mirtilli
  4 cucchiaio (37g)
- [ ] pesca
  2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Avocado

176 kcal 2g proteine 15g grassi 2g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Yogurt di soia

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal 6g proteine 10g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
3 cucchiaio (47g)
farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)
polvere proteica
1 1/2 cucchiaio (9g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal 7g proteine 5g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fette di mela con mirtilli e noci

1/2 mela(e) - 198 kcal 4g proteine 12g grassi 14g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
mirtilli
2 cucchiaio (19g)
noci, tritato
2 noci (4g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
mirtilli
4 cucchiaio (37g)
noci, tritato
4 noci (8g)

1. Taglia la mela a fette (circa 6 fette per mela). Rimuovi il torsolo e i semi al centro delle fette con un coltello.
2. Spalma il burro di mandorle sulle fette e guarnisci con mirtilli e noci tritate. Servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu cajun

275 kcal 19g proteine 19g grassi 6g carboidrati 1g fibre

condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (248g)

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.

Fagiolini all'aglio con burro vegano

121 kcal 6g proteine 1g grassi 14g carboidrati 8g fibre

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe al limone
2 pizzico (0g)
burro vegano
1 1/4 cucchiaio (18g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
fagiolini freschi, rifilato, spezzato a metà
10 oz (283g)

1. Metti i fagiolini in una padella capiente e coprili con acqua; porta a ebollizione.
2. Abbassa il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e profumato, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
5. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Vellutata di funghi vegana

401 kcal 18g proteine 21g grassi 28g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
sale
4 pizzico (3g)
cipolla in polvere
2 cucchiaino (5g)
latte di mandorla non zuccherato
2 tazza(e) (480mL)
cavolfiore
2 tazza, tritata (214g)
funghi, tagliato a dadini
1 1/2 tazza, pezzi o fette (105g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
cipolla in polvere
4 cucchiaino (10g)
latte di mandorla non zuccherato
4 tazza(e) (960mL)
cavolfiore
4 tazza, tritata (428g)
funghi, tagliato a dadini
3 tazza, pezzi o fette (210g)
cipolla, tagliato a dadini
1 piccolo (70g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio (6g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal 23g proteine 6g grassi 4g carboidrati 7g fibre

Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1 1/4 tazza (125g)

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

Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal 3g proteine 10g grassi 20g carboidrati 8g fibre

Dà 4 carota(e) porzioni

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal 7g proteine 18g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal 29g proteine 19g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Dà 1 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato
3/4 tazza (85g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
cipolla, affettato sottilmente
1/2 piccolo (35g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal 3g proteine 11g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal 1g proteine 0g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano

2 spicchio(i) - 68 kcal 1g proteine 4g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
peperone
1/2 medio (60g)
formaggio vegano grattugiato
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
peperone
1 medio (119g)
formaggio vegano grattugiato
1 oz (28g)

1. Preriscalda il forno o il tostapane a 400°F (200°C).
2. Taglia i lati del peperone per ottenere degli spicchi, 4 per peperone.
3. Strofina gli spicchi con olio e condiscili con un pizzico di sale e pepe. Disponili su una teglia foderata e cuoci per 15 minuti.
4. Togli la teglia dal forno e aggiungi il formaggio vegano negli spicchi. Cuoci altri 7 minuti fino a quando il formaggio è spumeggiante.
5. Servi e gusta.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Strisce di peperone e hummus

114 kcal 5g proteine 5g grassi 7g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

hummus
1/4 tazza (54g)
peperone
2/3 medio (79g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal 1g proteine 1g grassi 5g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
2 1/4 tazza (277g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ciotola insalata taco con tempeh

416 kcal 26g proteine 18g grassi 21g carboidrati 17g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
3 oz (85g)
miscela per taco
3/4 cucchiaio (6g)
insalata mista
6 cucchiaio (11g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 1/4 cucchiaio (41g)
fagioli rifritti
6 cucchiaio (91g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
avocado, tagliato a cubetti
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
6 oz (170g)
miscela per taco
1 1/2 cucchiaio (13g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (81g)
fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
avocado, tagliato a cubetti
3/4 avocado (151g)

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 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal 2g proteine 8g grassi 5g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Saltato di carote e carne macinata

332 kcal 25g proteine 15g grassi 15g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 1/3 grande (96g)
briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (15mL)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino rosso tritato
1 1/3 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cipolla, tritato
1/3 grande (50g)
coriandolo fresco, tritato
3 cucchiaino, tritato (3g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 2/3 grande (192g)
briciole di burger vegetariano
1/2 lbs (227g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cipolla, tritato
2/3 grande (100g)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritato (6g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu alla Marsala

217 kcal 9g proteine 11g grassi 18g carboidrati 3g fibre

burro vegano
1/2 cucchiaio (7g)
amido di mais
4 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto balsamico
1/4 cucchiaio (4mL)
scalogni, tritato
1/4 scalogno (28g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2 1/2 oz (71g)
patate, pelato e tagliato in quarti
2 1/2 oz (71g)
brodo vegetale, caldo
1/4 tazza(e) (mL)
funghi, tagliato a fette
1 1/4 oz (35g)

1. Metti le patate in una pentola capiente e coprile con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per 10-15 minuti o finché le patate sono tenere se infilzate con una forchetta. Scola e rimetti le patate nella pentola. Aggiungi il burro e un po' di sale e pepe. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Metti da parte il purè.\r\nIn una ciotolina, mescola il brodo caldo con la maizena e un po' di sale. Mescola fino a incorporare. Metti da parte.\r\nScalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché è croccante, 4-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.\r\nScalda il restante olio nella stessa padella. Aggiungi i funghi e lo scalogno e cuoci 3-5 minuti finché i funghi cominciano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e cuoci un altro minuto finché è fragrante.\r\nAggiungi il brodo e l'aceto balsamico. Porta a sobbollire e cuoci finché si addensa, circa 3-5 minuti.\r\nRimetti il tofu nella padella e porta a sobbollire. Regola di sale e pepe a piacere.\r\nServi il tofu alla Marsala con il purè di patate.

Insalata mista semplice

136 kcal 3g proteine 9g grassi 8g carboidrati 2g fibre

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 4

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.

Insalata di seitan

359 kcal 27g proteine 18g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

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.