Dieta - Menù dieta vegana low carb da 1600 calorie

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

Giorno 1

1606 kcal 147g proteine (37%) 67g grassi (38%) 75g carboidrati (19%) 30g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi

Pistacchi
188 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

540 kcal, 44g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Snack

80 kcal, 3g proteine, 12g carboidrati netti, 0g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Cena

560 kcal, 44g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi

Lenticchie
116 kcal

Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1622 kcal 138g proteine (34%) 63g grassi (35%) 87g carboidrati (22%) 39g fibre (10%)

Colazione

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi

Pistacchi
188 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

80 kcal, 3g proteine, 12g carboidrati netti, 0g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

555 kcal, 35g proteine, 36g carboidrati netti, 25g grassi

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Cena

560 kcal, 44g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi

Lenticchie
116 kcal

Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 3

1569 kcal 108g proteine (27%) 68g grassi (39%) 89g carboidrati (23%) 43g fibre (11%)

Colazione

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi

Pistacchi
188 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

485 kcal, 23g proteine, 44g carboidrati netti, 15g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal

Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal

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

Cena

450 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi

Zoodles alla marinara
169 kcal

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal

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

Giorno 4

1585 kcal 111g proteine (28%) 66g grassi (37%) 96g carboidrati (24%) 42g fibre (11%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi

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

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

485 kcal, 23g proteine, 44g carboidrati netti, 15g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal

Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal

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

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Cena

450 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi

Zoodles alla marinara
169 kcal

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 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 5

1599 kcal 105g proteine (26%) 73g grassi (41%) 89g carboidrati (22%) 42g fibre (11%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi

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

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

435 kcal, 19g proteine, 23g carboidrati netti, 24g grassi

Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Chik'n tenders croccanti
2 tender/i- 114 kcal

Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Fagioli stufati al chipotle e verdure
328 kcal

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1632 kcal 112g proteine (27%) 68g grassi (37%) 91g carboidrati (22%) 53g fibre (13%)

Colazione

255 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 13g grassi

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

435 kcal, 19g proteine, 23g carboidrati netti, 24g grassi

Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Chik'n tenders croccanti
2 tender/i- 114 kcal

Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Snack

215 kcal, 12g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal

Uva
44 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Fagioli stufati al chipotle e verdure
328 kcal

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1560 kcal 102g proteine (26%) 73g grassi (42%) 80g carboidrati (21%) 43g fibre (11%)

Colazione

255 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 13g grassi

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

435 kcal, 11g proteine, 26g carboidrati netti, 28g grassi

Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Quesadilla vegane di fagioli neri
206 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio
1 tazza(s)- 55 kcal

Snack

215 kcal, 12g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal

Uva
44 kcal

Cena

435 kcal, 19g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi

Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Stufato di fagioli neri e patate dolci
207 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] cavolfiore surgelato
  1 tazza (128g)
- [ ] salsiccia vegana
  1 1/2 salsiccia (150g)
- [ ] yogurt di soia
  1 contenitore(i) (150g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  2 tazza (180g)
- [ ] latte di soia, non zuccherato
  5 tazza(e) (mL)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  4 pezzi (102g)
- [ ] cacao in polvere
  1 cucchiaio (6g)
- [ ] formaggio vegano grattugiato
  1 cucchiaio (7g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 1/4 oz (69mL)
- [ ] condimento per insalata
  5 cucchiaio (75mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipolla
  1 piccolo (64g)
- [ ] piselli sugar snap
  3 tazza, intera (189g)
- [ ] pomodori
  30 pomodorini (510g)
- [ ] aglio
  3 1/3 spicchio(i) (10g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  2/3 lbs (295g)
- [ ] zucchine
  3 medio (588g)
- [ ] ketchup
  1 cucchiaio (17g)
- [ ] coriandolo fresco
  2 cucchiaio, tritato (6g)
- [ ] spinaci freschi
  2 oz (57g)
- [ ] cipolla rossa
  1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] patate dolci
  1/6 patata dolce, 12,5 cm (35g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] pistacchi sgusciati
  3/4 tazza (92g)
- [ ] semi di girasole
  2 oz (55g)
- [ ] noci miste
  1/3 tazza (45g)
- [ ] semi di chia
  2 cucchiaio (28g)
- [ ] noci
  4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  3/4 pizzico (1g)
- [ ] miscela di spezie chipotle
  4 pizzico (1g)
- [ ] cumino macinato
  2 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  1/3 tazza (64g)
- [ ] tempeh
  1 lbs (454g)
- [ ] arachidi tostate
  1 tazza (158g)
- [ ] fagioli neri
  1 1/2 lattina/e (640g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa piccante
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  2 lattina (~540 g) (1052g)
- [ ] salsa per pasta
  1 1/2 tazza (390g)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1 cucchiaio (16g)

Dolci

- [ ] cioccolato fondente, 70-85%
  6 quadrato/i (60g)

Snack

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (450g)
- [ ] acqua
  16 tazza(e) (3811mL)
- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  3/4 tazza(e) (180mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] clementine
  4 frutto (296g)
- [ ] lamponi
  6 tazza (738g)
- [ ] avocado
  3/4 avocado (151g)
- [ ] uva
  1 1/2 tazza (138g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaino (3mL)
- [ ] barretta di granola ad alto contenuto proteico
  2 barretta (80g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta (64g)
- [ ] tortillas di farina
  1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pistacchi

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

Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)

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 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

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.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

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

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal 44g proteine 29g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
cipolla, affettato sottilmente
3/4 piccolo (53g)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Crack slaw con tempeh

422 kcal 29g proteine 21g grassi 16g carboidrati 13g fibre

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)

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal 2g proteine 7g grassi 9g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Lampone

1 3/4 tazza(s) - 126 kcal 3g proteine 1g grassi 12g carboidrati 14g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1 3/4 tazza (215g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 1/2 tazza (431g)

1. Lava i lamponi 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 5 e giorno 6

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal 9g proteine 18g grassi 5g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal 8g proteine 5g grassi 10g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
2 pezzi (51g)
ketchup
1/2 cucchiaio (9g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal 2g proteine 1g grassi 8g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal 4g proteine 16g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Quesadilla vegane di fagioli neri

206 kcal 6g proteine 8g grassi 19g carboidrati 7g fibre

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
tortillas di farina
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)
formaggio vegano grattugiato
1 cucchiaio (7g)
avocado, maturo
1/8 avocado (25g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/8 lattina/e (55g)
salsa (salsa a base di pomodoro), diviso
1 cucchiaio (16g)

1. Unisci fagioli, formaggio e metà della salsa in una ciotola media.
2. Distribuisci il ripieno in modo uniforme su metà di ogni tortilla. Piega le tortillas a metà, premendo leggermente per compattare.
3. Scalda metà dell'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci, girandole una volta e aggiungendo l'altra metà dell'olio, finché non sono dorate su entrambi i lati, 2-4 minuti in totale.
4. Trasferisci su un tagliere e copri con un foglio di alluminio per mantenerle calde.
5. Servi le quesadillas con avocado e la salsa rimanente.

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal 1g proteine 3g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Piselli sugar snap

1 1/2 tazza - 41 kcal 3g proteine 0g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap
1 1/2 tazza, intera (95g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap
3 tazza, intera (189g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Semi di girasole

90 kcal 4g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal 2g proteine 9g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

172 kcal 11g proteine 9g grassi 4g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 fette (13g)
cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
semi di chia
1 cucchiaio (14g)
latte di mandorla non zuccherato
3/8 tazza(e) (90mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 fette (25g)
cacao in polvere
1 cucchiaio (6g)
semi di chia
2 cucchiaio (28g)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza(e) (180mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

Uva

44 kcal 1g proteine 0g grassi 7g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

uva
3/4 tazza (69g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lenticchie

116 kcal 8g proteine 0g grassi 17g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

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.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal 36g proteine 23g grassi 12g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zoodles alla marinara

169 kcal 7g proteine 3g grassi 21g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
zucchine
1 1/2 medio (294g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
zucchine
3 medio (588g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal 6g proteine 12g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal 4g proteine 12g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fagioli stufati al chipotle e verdure

328 kcal 16g proteine 8g grassi 30g carboidrati 18g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 oz (43g)
miscela di spezie chipotle
2 pizzico (1g)
coriandolo fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
spinaci freschi, tritato
1 oz (28g)
cipolla rossa, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 oz (85g)
miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
coriandolo fresco
2 cucchiaio, tritato (6g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
spinaci freschi, tritato
2 oz (57g)
cipolla rossa, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi solo metà della cipolla e solo metà dell'aglio. Cuoci 3-5 minuti fino a che non si ammorbidiscono.
2. Aggiungi il cavolo riccio e cuoci 1-2 minuti finché non appassisce.
3. Aggiungi i fagioli, l'acqua, solo metà del condimento chipotle e un po' di sale e pepe. Porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si riduce, 5-7 minuti.
4. In una ciotola media, unisci gli spinaci, il coriandolo, l'aglio rimanente, la cipolla rimanente e un po' di sale e pepe. Mescola.
5. Disponi i fagioli stufati accanto al composto di spinaci. Servi.

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal 9g proteine 18g grassi 5g carboidrati 3g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

207 kcal 10g proteine 3g grassi 23g carboidrati 12g fibre

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaio, tritata (10g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaino (5g)
fagioli neri, scolato
1/3 lattina/e (146g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/6 patata dolce, 12,5 cm (35g)
cipolla, tritato
1/6 piccolo (12g)
aglio, tagliato a dadini
1/3 spicchio(i) (1g)

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.

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.