Dieta - Menu dieta vegana da 1600 calorie

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

Giorno 1

1589 kcal 108g proteine (27%) 58g grassi (33%) 123g carboidrati (31%) 36g fibre (9%)

Colazione

140 kcal, 5g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Pranzo

505 kcal, 16g proteine, 58g carboidrati netti, 15g grassi

Burger vegetale con "formaggio"
1 burger- 340 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

More
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Snack

240 kcal, 5g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi

Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal

Cena

490 kcal, 34g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi

Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal

Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1589 kcal 108g proteine (27%) 58g grassi (33%) 123g carboidrati (31%) 36g fibre (9%)

Colazione

140 kcal, 5g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Pranzo

505 kcal, 16g proteine, 58g carboidrati netti, 15g grassi

Burger vegetale con "formaggio"
1 burger- 340 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

More
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Snack

240 kcal, 5g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi

Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal

Cena

490 kcal, 34g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi

Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal

Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1584 kcal 104g proteine (26%) 53g grassi (30%) 137g carboidrati (34%) 37g fibre (9%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi

Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

440 kcal, 27g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Snack

175 kcal, 2g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi

Uva
174 kcal

Cena

475 kcal, 18g proteine, 49g carboidrati netti, 19g grassi

Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Zuppa di ceci, zenzero e cocco
343 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1537 kcal 106g proteine (28%) 44g grassi (26%) 142g carboidrati (37%) 36g fibre (9%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi

Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

175 kcal, 2g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi

Uva
174 kcal

Pranzo

440 kcal, 27g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

425 kcal, 20g proteine, 55g carboidrati netti, 11g grassi

Saltato in padella con Chik'n
142 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Quinoa
1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1612 kcal 110g proteine (27%) 78g grassi (44%) 92g carboidrati (23%) 24g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi

Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

220 kcal, 6g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi

Bretzel
220 kcal

Pranzo

385 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Peperoni cotti
3/4 peperone(s)- 90 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteine, 16g carboidrati netti, 37g grassi

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal

Tofu in crosta di noci (vegano)
426 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1618 kcal 129g proteine (32%) 51g grassi (29%) 132g carboidrati (33%) 27g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 7g proteine, 31g carboidrati netti, 14g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Pranzo

385 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Peperoni cotti
3/4 peperone(s)- 90 kcal

Snack

220 kcal, 6g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi

Bretzel
220 kcal

Cena

500 kcal, 44g proteine, 44g carboidrati netti, 13g grassi

Lenticchie
231 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 7

1564 kcal 114g proteine (29%) 45g grassi (26%) 154g carboidrati (39%) 21g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 7g proteine, 31g carboidrati netti, 14g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 34g carboidrati netti, 16g grassi

Grilled cheese vegano
1 panino/i- 331 kcal

Snack

220 kcal, 6g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi

Bretzel
220 kcal

Cena

500 kcal, 44g proteine, 44g carboidrati netti, 13g grassi

Lenticchie
231 kcal

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  1 lbs (454g)
- [ ] burro di arachidi
  1/3 lbs (161g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 oz (46mL)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  1/2 lbs (227g)
- [ ] ceci in scatola
  1/8 lattina/e (56g)
- [ ] lenticchie crude
  13 1/2 cucchiaio (164g)
- [ ] tofu compatto
  6 oz (170g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  5/8 fl oz (19mL)
- [ ] more
  3 tazza (432g)
- [ ] succo di lime
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] uva
  6 tazza (552g)
- [ ] Pompelmo
  1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

Altro

- [ ] lievito nutrizionale
  1 cucchiaio (4g)
- [ ] hamburger vegetariano
  2 polpetta (142g)
- [ ] insalata mista
  1 confezione (155 g) (153g)
- [ ] formaggio vegano, a fette
  4 fetta(e) (80g)
- [ ] strisce vegane tipo pollo
  1 1/4 oz (35g)
- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)

Bevande

- [ ] acqua
  1 1/4 gallone (4954mL)
- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Prodotti da forno

- [ ] panini per hamburger
  2 panino(i) (102g)
- [ ] pane naan
  1/2 pezzo/i (45g)
- [ ] pane
  2 fetta (64g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 1/2 oz (72mL)
- [ ] condimento per insalata
  2 1/2 cucchiaio (38mL)
- [ ] maionese vegana
  1 1/2 cucchiaio (23g)

Snack

- [ ] piccola barretta di granola
  4 barretta (100g)
- [ ] pretzel duri salati
  6 oz (170g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci miste
  4 cucchiaio (34g)
- [ ] latte di cocco in lattina
  1/8 lattina (59mL)
- [ ] noci
  2 1/3 oz (66g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] peperoncino rosso tritato
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] curry in polvere
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] curcuma, macinata
  1/2 pizzico (0g)
- [ ] dijon
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] sale
  1 1/2 pizzico (1g)

Cereali per la colazione

- [ ] fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
  2 bustina (86g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  1/2 tazza (93g)
- [ ] riso integrale
  1 1/2 cucchiaio (18g)
- [ ] quinoa, cruda
  1/3 tazza (57g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] ketchup
  2 cucchiaio (34g)
- [ ] pomodori
  4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (566g)
- [ ] carote
  3 1/2 medio (217g)
- [ ] cipolla
  3/4 grande (119g)
- [ ] coriandolo fresco
  2 cucchiaio, tritato (6g)
- [ ] aglio
  3 1/3 spicchio(i) (10g)
- [ ] zenzero fresco
  1/8 fette (Ø 2,5 cm) (0g)
- [ ] sedano crudo
  6 2/3 gambo medio (19–20 cm) (267g)
- [ ] peperone
  1 2/3 grande (276g)
- [ ] cetriolo
  1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal 3g proteine 9g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

218 kcal 8g proteine 17g grassi 7g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
burro di arachidi
6 cucchiaio (96g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal 3g proteine 12g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal 4g proteine 2g grassi 29g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Burger vegetale con "formaggio"

1 burger - 340 kcal 12g proteine 9g grassi 46g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
insalata mista
1 oz (28g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
formaggio vegano, a fette
1 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
insalata mista
2 oz (57g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio vegano, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal 1g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

More

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 3g proteine 1g grassi 9g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

more
1 1/2 tazza (216g)

Per tutti i 2 pasti:

more
3 tazza (432g)

1. Sciacqua le more e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal 2g proteine 0g grassi 24g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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.

Peperoni cotti

3/4 peperone(s) - 90 kcal 1g proteine 7g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
3/4 grande (123g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1 1/2 grande (246g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Grilled cheese vegano

1 panino/i - 331 kcal 10g proteine 16g grassi 34g carboidrati 4g fibre

Dà 1 panino/i porzioni

pane
2 fetta (64g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal 5g proteine 10g grassi 30g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
4 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

174 kcal 2g proteine 1g grassi 28g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

uva
3 tazza (276g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
6 tazza (552g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bretzel

220 kcal 6g proteine 2g grassi 44g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

Per tutti i 3 pasti:

pretzel duri salati
6 oz (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal 33g proteine 23g grassi 15g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (65g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\nIrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal 4g proteine 3g grassi 22g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci, zenzero e cocco

343 kcal 13g proteine 17g grassi 28g carboidrati 8g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
acqua
5/8 tazza(e) (148mL)
latte di cocco in lattina
1/8 lattina (56mL)
curry in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
curcuma, macinata
1/2 pizzico (0g)
zenzero fresco, a dadini
1/8 fette (Ø 2,5 cm) (0g)
aglio, a dadini
1/2 spicchio(i) (2g)
ceci in scatola, scolato
1/8 lattina/e (56g)
lenticchie crude, risciacquato
3 cucchiaio (36g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi cipolle, aglio e zenzero. Mescola frequentemente e cuoci per circa 7 minuti.
2. Aggiungi la polvere di curry e la curcuma e cuoci 1 minuto, mescolando continuamente.
3. Aggiungi i ceci, il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Mescola, porta a sobbollire, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Saltato in padella con Chik'n

142 kcal 10g proteine 2g grassi 17g carboidrati 3g fibre

riso integrale
1 1/2 cucchiaio (18g)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaino (6mL)
strisce vegane tipo pollo
1 1/4 oz (35g)
carote, tagliato a strisce sottili
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
1/4 medio (30g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Quinoa

1 tazza di quinoa cotta - 208 kcal 8g proteine 3g grassi 32g carboidrati 4g fibre

Dà 1 tazza di quinoa cotta porzioni

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
quinoa, cruda
1/3 tazza (57g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione della quinoa se differiscono da quelle indicate di seguito)
2. Sciacqua la quinoa in un colino a maglie fini.
3. Metti quinoa e acqua in una pentola e porta a ebollizione a fuoco alto.
4. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire per 10-20 minuti o finché la quinoa è morbida.
5. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per circa 5 minuti, poi sgrana con una forchetta.
6. Sentiti libero di insaporire la quinoa con erbe o spezie che si abbinino al piatto principale.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal 3g proteine 3g grassi 9g carboidrati 3g fibre

condimento per insalata
3 cucchiaino (15mL)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
cetriolo, affettato
1/3 cetriolo (21 cm) (100g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

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

Tofu in crosta di noci (vegano)

426 kcal 20g proteine 34g grassi 8g carboidrati 3g fibre

succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
dijon
3/4 cucchiaio (11g)
maionese vegana
1 1/2 cucchiaio (23g)
noci
4 cucchiaio, tritata (29g)
tofu compatto, scolato
6 oz (170g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.\r\nTagliare il tofu in strisce da circa 2 once. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.\r\nCondire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.\r\nCon un cucchiaio, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.\r\nPressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.\r\nDisporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.\r\nServire con la restante metà della miscela di maionese.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

231 kcal 16g proteine 1g grassi 34g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal 28g proteine 12g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

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.