Dieta - Menu dieta 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

1626 kcal 126g proteine (31%) 82g grassi (46%) 70g carboidrati (17%) 25g fibre (6%)

Pranzo

870 kcal, 63g proteine, 46g carboidrati netti, 41g grassi

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce
685 kcal

Cena

760 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi

Seekh di pollo pakistano
5 medaglioni- 593 kcal

Fave al burro
165 kcal

Giorno 2

1562 kcal 128g proteine (33%) 63g grassi (36%) 104g carboidrati (27%) 17g fibre (4%)

Pranzo

805 kcal, 66g proteine, 80g carboidrati netti, 21g grassi

Miscela di riso aromatizzata
382 kcal

Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Cena

760 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi

Seekh di pollo pakistano
5 medaglioni- 593 kcal

Fave al burro
165 kcal

Giorno 3

1568 kcal 112g proteine (29%) 61g grassi (35%) 114g carboidrati (29%) 30g fibre (8%)

Pranzo

755 kcal, 82g proteine, 13g carboidrati netti, 37g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

815 kcal, 30g proteine, 101g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata mista semplice
136 kcal

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal

Giorno 4

1568 kcal 112g proteine (29%) 61g grassi (35%) 114g carboidrati (29%) 30g fibre (8%)

Pranzo

755 kcal, 82g proteine, 13g carboidrati netti, 37g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

815 kcal, 30g proteine, 101g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata mista semplice
136 kcal

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal

Giorno 5

1620 kcal 105g proteine (26%) 50g grassi (28%) 154g carboidrati (38%) 35g fibre (9%)

Pranzo

805 kcal, 35g proteine, 94g carboidrati netti, 22g grassi

Pane all'aglio semplice
2 fetta(e)- 229 kcal

Cassoulet di fagioli bianchi
577 kcal

Cena

815 kcal, 70g proteine, 60g carboidrati netti, 28g grassi

Panino con pollo alla griglia
1 panino(i)- 460 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1 lattina(e)- 354 kcal

Giorno 6

1632 kcal 115g proteine (28%) 44g grassi (24%) 167g carboidrati (41%) 27g fibre (7%)

Pranzo

855 kcal, 51g proteine, 113g carboidrati netti, 15g grassi

Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal

Panino mediterraneo con tacchino
1 1/2 panino(i)- 505 kcal

Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal

Cena

775 kcal, 65g proteine, 53g carboidrati netti, 29g grassi

Lenticchie
347 kcal

Braciole di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal

Giorno 7

1632 kcal 115g proteine (28%) 44g grassi (24%) 167g carboidrati (41%) 27g fibre (7%)

Pranzo

855 kcal, 51g proteine, 113g carboidrati netti, 15g grassi

Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal

Panino mediterraneo con tacchino
1 1/2 panino(i)- 505 kcal

Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal

Cena

775 kcal, 65g proteine, 53g carboidrati netti, 29g grassi

Lenticchie
347 kcal

Braciole di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di pollame

- [ ] pollo macinato, crudo
  1 1/4 lbs (567g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  9 1/4 oz (265g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  2 1/2 lbs (1131g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  5 cucchiaino (10g)
- [ ] coriandolo macinato
  5 cucchiaino (8g)
- [ ] curry in polvere
  2 cucchiaino (4g)
- [ ] sale
  1 oz (24g)
- [ ] zenzero in polvere
  1 1/4 cucchiaino (2g)
- [ ] pepe nero
  3 g (3g)
- [ ] paprika
  1/4 cucchiaino (1g)
- [ ] aglio in polvere
  1 1/2 g (2g)
- [ ] peperoncino in polvere
  4 cucchiaino (11g)
- [ ] basilico fresco
  24 foglie (12g)
- [ ] dijon
  1/2 cucchiaio (8g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  1 1/4 grande (63g)
- [ ] burro
  5 cucchiaino (23g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  6 cucchiaio (105g)
- [ ] formaggio feta
  6 cucchiaio (56g)
- [ ] yogurt magro aromatizzato
  2 contenitore (170 g) (340g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 3/4 oz (54mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci pecan
  4 cucchiaio, metà (25g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  2/3 sacca (~160 g) (105g)

Altro

- [ ] insalata mista
  7 tazza (210g)
- [ ] salsa sriracha
  1 cucchiaio (15g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  3/4 tazza (139g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] ceci in scatola
  1 1/2 lattina/e (672g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  3/4 lattina/e (329g)
- [ ] lenticchie crude
  1 tazza (192g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  4 cucchiaino (20mL)
- [ ] avocado
  2/3 avocado (134g)
- [ ] olive verdi
  24 grande (106g)
- [ ] arancia
  4 arancia (616g)

Prodotti da forno

- [ ] panini Kaiser
  1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- [ ] pane
  9 oz (256g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
  1 lattina (~540 g) (533g)

- [ ] olio d'oliva
  2 oz (66mL)
- [ ] condimento per insalata
  6 cucchiaio (90mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipolla
  4 medio (dia. 6,4 cm) (453g)
- [ ] aglio
  7 spicchio(i) (21g)
- [ ] coriandolo fresco
  1 1/4 tazza (20g)
- [ ] fagioli lima, surgelati
  3/4 confezione (280 g) (213g)
- [ ] broccoli surgelati
  2/3 lbs (302g)
- [ ] patate dolci
  1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)
- [ ] prezzemolo fresco
  6 cucchiaio, tritata (23g)
- [ ] pomodori
  5 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (697g)
- [ ] carote
  1 1/2 grande (108g)
- [ ] sedano crudo
  3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
- [ ] cetriolo
  3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- [ ] brodo vegetale
  3/8 tazza(e) (mL)

Bevande

- [ ] acqua
  4 tazza(e) (948mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
  2 braciola (370g)

Salsicce e salumi

- [ ] affettati di tacchino
  1/2 lbs (255g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci pecan

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

Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce

685 kcal 61g proteine 23g grassi 45g carboidrati 13g fibre

paprika
1/4 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
5/8 confezione (166g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
tacchino macinato, crudo
9 1/3 oz (265g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio, paprika, sale e pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci il tacchino macinato in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci tacchino, broccoli e patate dolci. Servi con un po' di sale e pepe in più.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Miscela di riso aromatizzata

382 kcal 11g proteine 2g grassi 77g carboidrati 3g fibre

miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal 50g proteine 13g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. IN PADELLA: Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. AL FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. AL GRILL/GRIGLIA: Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. TUTTI: Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal 2g proteine 12g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
2 cucchiaino, tritato (10g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/3 avocado (67g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal 80g proteine 25g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane all'aglio semplice

2 fetta(e) - 229 kcal 8g proteine 10g grassi 24g carboidrati 4g fibre

Dà 2 fetta(e) porzioni

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
aglio in polvere
1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal 27g proteine 12g grassi 70g carboidrati 21g fibre

brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 1/2 grande (108g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal 3g proteine 0g grassi 32g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino mediterraneo con tacchino

1 1/2 panino(i) - 505 kcal 40g proteine 13g grassi 50g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

pane
3 fetta(e) (96g)
insalata mista
6 cucchiaio (11g)
affettati di tacchino
1/4 lbs (128g)
formaggio feta
3 cucchiaio (28g)
cipolla, affettato
6 fette sottili (54g)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
pomodori, affettato
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta(e) (192g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
affettati di tacchino
1/2 lbs (255g)
formaggio feta
6 cucchiaio (56g)
cipolla, affettato
12 fette sottili (108g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
pomodori, affettato
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)

1. Prepara il panino sovrapponendo tutti gli ingredienti all'interno del pane. Servi.

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal 8g proteine 2g grassi 32g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seekh di pollo pakistano

5 medaglioni - 593 kcal 56g proteine 36g grassi 9g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pollo macinato, crudo
10 oz (284g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (2g)
curry in polvere
1 cucchiaino (2g)
uova
5/8 grande (31g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
sale
5 pizzico (4g)
zenzero in polvere
5 pizzico (1g)
cipolla, a dadini
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
coriandolo fresco, tritato
10 cucchiaio (10g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo macinato, crudo
1 1/4 lbs (567g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
coriandolo macinato
2 cucchiaino (3g)
curry in polvere
2 cucchiaino (4g)
uova
1 1/4 grande (63g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
zenzero in polvere
1 1/4 cucchiaino (2g)
cipolla, a dadini
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
coriandolo fresco, tritato
1 1/4 tazza (20g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti tranne l'olio in una ciotola capiente e mescola con le mani. Fai attenzione a non mescolare troppo.\r\nForma dei lunghi medaglioni (per la precisione delle porzioni, prepara il numero di medaglioni indicato nei dettagli della ricetta).\r\nScalda una padella capiente con l'olio a fuoco medio. Aggiungi i medaglioni e friggi per circa 5-7 minuti per lato fino a quando sono cotti. Servi.

Fave al burro

165 kcal 7g proteine 6g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
burro
1 cucchiaio (14g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

677 kcal 28g proteine 14g grassi 93g carboidrati 17g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
salsa sriracha
1/2 cucchiaio (8g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
3/4 lattina/e (336g)
prezzemolo fresco, tritato
3 cucchiaio, tritata (11g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 piccolo (105g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
prezzemolo fresco, tritato
6 cucchiaio, tritata (23g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal 58g proteine 11g grassi 30g carboidrati 2g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole (45g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e) - 354 kcal 12g proteine 17g grassi 30g carboidrati 8g fibre

Dà 1 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

347 kcal 24g proteine 1g grassi 51g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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.

Braciole di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e) - 428 kcal 41g proteine 28g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaio (3g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 braciola (185g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
olio d'oliva, diviso
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
cumino macinato
1 cucchiaio (6g)
coriandolo macinato
1 cucchiaio (5g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
olio d'oliva, diviso
2 cucchiaio (30mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le braciole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle braciole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le braciole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.