Dieta - Menù dieta vegetariana low-carb da 1000 calorie

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

Giorno 1

956 kcal 93g proteine (39%) 34g grassi (32%) 54g carboidrati (23%) 15g fibre (6%)

Colazione

135 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 8g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
1 mini muffin- 61 kcal

Pranzo

280 kcal, 14g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1/2 panino(i)- 273 kcal

Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Cena

325 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi

Chili vegetariano semplice
323 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

992 kcal 93g proteine (38%) 41g grassi (37%) 46g carboidrati (19%) 17g fibre (7%)

Colazione

135 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 8g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
1 mini muffin- 61 kcal

Pranzo

280 kcal, 14g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1/2 panino(i)- 273 kcal

Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Cena

360 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi

Lenticchie
87 kcal

Sbriciolato vegano
1/2 tazza(e)- 73 kcal

Spinaci saltati semplici
199 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1037 kcal 102g proteine (39%) 41g grassi (36%) 51g carboidrati (20%) 14g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

270 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Insalata di quinoa e zucca butternut
201 kcal

Pranzo

355 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1037 kcal 102g proteine (39%) 38g grassi (33%) 61g carboidrati (23%) 12g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

270 kcal, 7g proteine, 32g carboidrati netti, 12g grassi

Risotto con asparagi e piselli
270 kcal

Pranzo

355 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1020 kcal 94g proteine (37%) 45g grassi (40%) 46g carboidrati (18%) 14g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Pranzo

265 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 13g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

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

Cena

340 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Insalata Caesar di broccoli con uova sode
130 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

985 kcal 103g proteine (42%) 38g grassi (35%) 42g carboidrati (17%) 16g fibre (6%)

Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

290 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 8g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Insalata mista semplice
34 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Insalata Caesar di broccoli con uova sode
130 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1000 kcal 102g proteine (41%) 32g grassi (28%) 56g carboidrati (22%) 21g fibre (8%)

Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

290 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 8g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Insalata mista semplice
34 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 30g carboidrati netti, 13g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- [ ] acqua
  15 1/2 tazza (3725mL)

Altro

- [ ] pomodori a cubetti
  1/8 lattina 795 g (99g)
- [ ] preparato per condimento ranch
  1/8 bustina (30 g) (4g)
- [ ] insalata mista
  3 tazza (90g)
- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)
- [ ] riso per risotto, secco
  3 cucchiaio (34g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  2 pezzi (51g)
- [ ] hamburger vegetariano
  4 polpetta (284g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] miscela per taco
  1/8 bustina (4g)
- [ ] sale
  1/3 cucchiaino (2g)
- [ ] pepe nero
  2 pizzico, macinato (1g)
- [ ] dijon
  1 cucchiaino (5g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] briciole di burger vegetariano
  1/4 confezione (340 g) (93g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/8 lattina/e (55g)
- [ ] fagioli per chili
  1/8 lattina (~450 g) (56g)
- [ ] lenticchie crude
  6 cucchiaio (72g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] Formaggio miscela messicana
  1 oz (28g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta (64g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa pesto
  1 cucchiaio (16g)
- [ ] brodo vegetale
  2 3/4 tazza(e) (mL)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1 lattina (~540 g) (526g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 1/4 oz (39mL)
- [ ] olio
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] condimento per insalata
  3 cucchiaio (45mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] lamponi
  1 1/2 tazza (185g)
- [ ] mirtilli
  1/2 tazza (74g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)

Cereali e pasta

- [ ] quinoa, cruda
  2 cucchiaio (21g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1 1/2 cucchiaio (11g)
- [ ] anacardi tostati
  2 cucchiaio (17g)
- [ ] noci
  4 cucchiaio, senza guscio (25g)

- [ ] latte intero
  1 tazza(e) (240mL)
- [ ] uova
  13 grande (650g)
- [ ] formaggio di capra
  1 cucchiaio (14g)
- [ ] formaggio provolone
  2 fetta(e) (56g)
- [ ] formaggio feta
  1/2 cucchiaio (5g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 3/4 cucchiaio (9g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  1 cucchiaio (18g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  1 stecca (28g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipolla
  1/2 piccolo (35g)
- [ ] pomodori
  1 fetta/e sottili/piccole (15g)
- [ ] pomodori secchi
  1 oz (28g)
- [ ] spinaci freschi
  8 1/4 tazza(e) (248g)
- [ ] sedano crudo
  2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- [ ] aglio
  2 spicchio(i) (6g)
- [ ] zucca butternut, cruda
  6 cucchiaio, cubetti (53g)
- [ ] asparagi
  1 1/2 punta, media (13–18 cm) (24g)
- [ ] piselli surgelati
  1 1/2 cucchiaio (13g)
- [ ] ketchup
  1/2 cucchiaio (9g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  2 tazza grattugiata (94g)
- [ ] broccoli
  1/2 tazza, tritata (46g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 tazza, tritata (40g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

1 mini muffin - 61 kcal 5g proteine 5g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1/2 grande (25g)
formaggio di capra
1/2 cucchiaio (7g)
pomodori, tritato
1/2 fetta/e sottili/piccole (8g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 cucchiaino (5mL)
uova
1 grande (50g)
formaggio di capra
3 cucchiaino (14g)
pomodori, tritato
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal 13g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal 13g proteine 10g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i) - 273 kcal 14g proteine 14g grassi 19g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
formaggio provolone
2 fetta(e) (56g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal 0g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Lenticchie

87 kcal 6g proteine 0g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal 3g proteine 8g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mirtilli
1/2 tazza (74g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Chik'n tenders croccanti

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

Dà 2 tender/i porzioni

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

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal 20g proteine 6g grassi 22g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Insalata mista semplice

34 kcal 1g proteine 2g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3/4 tazza (23g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Chili vegetariano semplice

323 kcal 22g proteine 11g grassi 26g carboidrati 8g fibre

pomodori a cubetti
1/8 lattina 795 g (99g)
miscela per taco
1/8 bustina (4g)
briciole di burger vegetariano
1/8 confezione (340 g) (43g)
preparato per condimento ranch
1/8 bustina (30 g) (4g)
Formaggio miscela messicana
1 oz (28g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 piccolo (9g)
fagioli bianchi in scatola, scolato
1/8 lattina/e (55g)
fagioli per chili, con il liquido
1/8 lattina (~450 g) (56g)

1. Mescolare pomodori, cipolla, fagioli bianchi, fagioli chili, mix per taco, e mix per condimento ranch in una pentola capiente a fuoco medio. Portare a ebollizione.
2. Ridurre il fuoco al minimo, unire il sostituto della carne sbriciolato e continuare la cottura fino a quando non è ben caldo.
3. Servire con formaggio sopra.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

87 kcal 6g proteine 0g grassi 13g carboidrati 3g fibre

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

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.

Sbriciolato vegano

1/2 tazza(e) - 73 kcal 9g proteine 2g grassi 1g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1/2 tazza (50g)

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

Spinaci saltati semplici

199 kcal 7g proteine 14g grassi 5g carboidrati 5g fibre

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata mista semplice

68 kcal 1g proteine 5g grassi 4g carboidrati 1g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Insalata di quinoa e zucca butternut

201 kcal 5g proteine 11g grassi 18g carboidrati 3g fibre

quinoa, cruda
2 cucchiaio (21g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 cucchiaio (4g)
formaggio feta
1/2 cucchiaio (5g)
olio d'oliva, diviso
1/2 cucchiaio (8mL)
zucca butternut, cruda, sbucciato, privato dei semi, a cubetti
6 cucchiaio, cubetti (53g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci i cubetti di zucca butternut con metà dell'olio e sale/pepe a piacere. Disponili su una teglia e cuoci per 25-30 minuti fino a quando sono teneri.
3. Nel frattempo, cuoci la quinoa seguendo le istruzioni.
4. Trasferisci la quinoa in una ciotola e aggiungi la zucca butternut, i semi di zucca e la feta. Irrora con il resto dell'olio d'oliva e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Risotto con asparagi e piselli

270 kcal 7g proteine 12g grassi 32g carboidrati 2g fibre

asparagi
1 1/2 punta, media (13–18 cm) (24g)
piselli surgelati
1 1/2 cucchiaio (13g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
riso per risotto, secco
3 cucchiaio (34g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaio (4g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 piccolo (26g)

1. Taglia gli asparagi alla lunghezza desiderata e aggiungili insieme ai piselli al brodo vegetale. Fai sobbollire per 10 minuti. Quando è pronto, scola e separa il brodo dalle verdure.
2. Mentre il brodo sobbolle, scalda metà dell'olio in una padella e fai soffriggere la cipolla per 5-6 minuti finché non è morbida. Versa il riso e continua a cuocere per 1-2 minuti, mescolando costantemente.
3. Nei circa 7 minuti successivi, versa lentamente a cucchiaiate circa metà del brodo e continua a mescolare mentre sobbolle e viene assorbito.
4. Aggiungi gli asparagi e i piselli. Continua ad aggiungere il brodo rimanente lentamente, a piccoli lotti, finché non è stato assorbito, circa altri 10 minuti.
5. Assaggia il riso per verificare la consistenza desiderata. Aggiungi altro liquido a piccole dosi se è ancora troppo sodo. Una volta pronto, incorpora il parmigiano e l'olio rimanente. Servi. Aggiungi pepe macinato se desideri.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal 2g proteine 8g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal 9g proteine 3g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata Caesar di broccoli con uova sode

130 kcal 10g proteine 8g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
1 tazza grattugiata (47g)
uova
1 grande (50g)
broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 cucchiaio (9g)
dijon
4 pizzico (3g)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 cucchiaio (4g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
2 tazza grattugiata (94g)
uova
2 grande (100g)
broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
dijon
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
semi di zucca tostati, non salati
1 cucchiaio (7g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.

Cena 6

Mangiare nei giorni giorno 7

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal 7g proteine 6g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal 13g proteine 7g grassi 28g carboidrati 11g fibre

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

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.