Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1200 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

1173 kcal 113g proteine (38%) 27g grassi (21%) 95g carboidrati (32%) 24g fibre (8%)

Colazione

215 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 13g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Pranzo

315 kcal, 11g proteine, 37g carboidrati netti, 11g grassi

Pane piatto con broccoli e hummus
1/2 pane piatto- 315 kcal

Cena

370 kcal, 23g proteine, 52g carboidrati netti, 2g grassi

Zuppa di lenticchie e verdure
370 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1257 kcal 113g proteine (36%) 32g grassi (23%) 102g carboidrati (33%) 26g fibre (8%)

Colazione

215 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 13g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Pranzo

315 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi

Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Lenticchie
87 kcal

Cena

450 kcal, 15g proteine, 61g carboidrati netti, 10g grassi

Zuppa di spinaci
216 kcal

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

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1208 kcal 122g proteine (40%) 24g grassi (18%) 101g carboidrati (34%) 25g fibre (8%)

Colazione

165 kcal, 27g proteine, 3g carboidrati netti, 5g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
167 kcal

Pranzo

315 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi

Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Lenticchie
87 kcal

Cena

450 kcal, 15g proteine, 61g carboidrati netti, 10g grassi

Zuppa di spinaci
216 kcal

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

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1176 kcal 115g proteine (39%) 24g grassi (19%) 86g carboidrati (29%) 38g fibre (13%)

Colazione

165 kcal, 27g proteine, 3g carboidrati netti, 5g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
167 kcal

Pranzo

420 kcal, 19g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Stufato di fagioli neri e patate dolci
311 kcal

Cena

315 kcal, 8g proteine, 44g carboidrati netti, 5g grassi

Panino vegano con jackfruit BBQ
1 panino(i)- 258 kcal

Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1183 kcal 110g proteine (37%) 49g grassi (37%) 58g carboidrati (20%) 17g fibre (6%)

Colazione

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

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

310 kcal, 22g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi

Lenticchie
116 kcal

Tofu cajun
196 kcal

Cena

380 kcal, 15g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata di lenticchie e cavolo riccio
379 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1171 kcal 109g proteine (37%) 37g grassi (28%) 81g carboidrati (28%) 20g fibre (7%)

Colazione

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

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

310 kcal, 22g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi

Lenticchie
116 kcal

Tofu cajun
196 kcal

Cena

365 kcal, 14g proteine, 54g carboidrati netti, 7g grassi

Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal

Chili di lenticchie
290 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1156 kcal 113g proteine (39%) 36g grassi (28%) 68g carboidrati (23%) 28g fibre (10%)

Colazione

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

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

300 kcal, 26g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

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

Cena

365 kcal, 14g proteine, 54g carboidrati netti, 7g grassi

Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal

Chili di lenticchie
290 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  2 oz (60g)
- [ ] burro di mandorle
  3 cucchiaio (47g)

Bevande

- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  2 tazza (480mL)
- [ ] polvere proteica
  1 1/4 lbs (582g)
- [ ] acqua
  24 tazza(e) (5707mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane naan
  1/3 lbs (153g)
- [ ] panini per hamburger
  1 panino(i) (51g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  2 cucchiaio (31g)
- [ ] lenticchie crude
  1 1/2 tazza (288g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] fagioli neri
  1/2 lattina/e (220g)
- [ ] tofu compatto
  3/4 lbs (354g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  1 1/4 tazza (125g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] peperoncino rosso tritato
  5 pizzico (1g)
- [ ] cumino macinato
  1/4 oz (6g)
- [ ] sale
  1/3 cucchiaino (2g)
- [ ] dijon
  4 pizzico (3g)
- [ ] condimento Cajun
  1 1/4 cucchiaino (3g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  1 fl oz (27mL)
- [ ] mele
  2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- [ ] jackfruit
  4 1/2 oz (128g)
- [ ] succo di frutta
  10 2/3 fl oz (320mL)
- [ ] avocado
  1/4 avocado (50g)
- [ ] limone
  1/4 piccolo (15g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (65mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] broccoli
  3/4 tazza, tritata (68g)
- [ ] aglio
  4 spicchio(i) (12g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1/4 lbs (124g)
- [ ] verdure miste surgelate
  1 tazza (135g)
- [ ] spinaci freschi
  1/2 lbs (227g)
- [ ] cipolla
  1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (164g)
- [ ] zenzero fresco
  2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] patate dolci
  1/4 patata dolce, 12,5 cm (53g)
- [ ] pomodori interi in scatola
  2/3 tazza (160g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  3 1/2 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa barbecue
  2 cucchiaio (34g)

Cereali e pasta

- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] pepe nero
  3/4 pizzico, macinato (0g)

Altro

- [ ] insalata mista
  1/2 oz (14g)
- [ ] lievito nutrizionale
  2 cucchiaino (2g)
- [ ] polvere proteica al cioccolato
  2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  1/2 tazza (45g)
- [ ] latte di soia, non zuccherato
  3 2/3 tazza(e) (mL)
- [ ] farina di mandorle
  1 1/2 cucchiaio (11g)

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  4 cucchiaio (46g)
- [ ] bulgur secco
  1/3 tazza (47g)

Dolci

- [ ] cacao in polvere
  2 cucchiaino (4g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal 14g proteine 4g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal 27g proteine 5g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Pane piatto con broccoli e hummus

1/2 pane piatto - 315 kcal 11g proteine 11g grassi 37g carboidrati 5g fibre

Dà 1/2 pane piatto porzioni

pane naan
1/2 grande (63g)
hummus
2 cucchiaio (31g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 oz (14g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
broccoli, a fette
3/4 tazza, tritata (68g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (230°C).
2. Unire i broccoli tritati, l'aglio, metà dell'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescolare. Arrostire 10-15 minuti fino a quando i broccoli sono teneri.
3. Mettere il naan direttamente sulla griglia del forno e cuocere fino a quando è croccante, 4-5 minuti.
4. Condire le verdure a foglia con succo di limone, l'olio restante e un po' di sale e pepe.
5. Spalmare l'hummus sul naan. Aggiungere i broccoli, le verdure a foglia e una spolverata di peperoncino tritato. Tagliare il pane piatto e servire.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal 2g proteine 0g grassi 18g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

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.

Tempeh base

2 oz - 148 kcal 12g proteine 8g grassi 4g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

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 4

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

311 kcal 15g proteine 5g grassi 35g carboidrati 18g fibre

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
6 cucchiaio, tritata (15g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
fagioli neri, scolato
1/2 lattina/e (220g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/4 patata dolce, 12,5 cm (53g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio(i) (2g)

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Tofu cajun

196 kcal 14g proteine 14g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

condimento Cajun
5 pizzico (1g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
6 1/4 oz (177g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1 1/4 cucchiaino (3g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
3/4 lbs (354g)

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.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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

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

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.

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa di lenticchie e verdure

370 kcal 23g proteine 2g grassi 52g carboidrati 13g fibre

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
brodo vegetale
1 1/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 tazza, tritata (27g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (2g)
aglio
2/3 spicchio(i) (2g)
verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa di spinaci

216 kcal 10g proteine 8g grassi 18g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
4 oz (113g)
brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
zenzero fresco, tritato
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi
1/2 lbs (227g)
brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
cipolla, tritato
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
zenzero fresco, tritato
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Friggi cipolla e zenzero fino a che sono morbidi, circa 3-5 minuti. Aggiungi ceci, spinaci, brodo, cumino e un po' di sale. \r\nPorta a ebollizione, riduci il fuoco al minimo e cuoci finché le verdure a foglia sono appassite, circa 4-5 minuti.\r\nTrasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Pane naan

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal 1g proteine 0g grassi 21g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino vegano con jackfruit BBQ

1 panino(i) - 258 kcal 4g proteine 2g grassi 43g carboidrati 13g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

salsa barbecue
2 cucchiaio (34g)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
jackfruit
4 1/2 oz (128g)
mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
dijon
4 pizzico (3g)

1. In una ciotola piccola, mescola il succo di limone e la senape fino ad ottenere una consistenza simile a una salsa. Aggiungi il mix per coleslaw (insalata di cavolo) e mescola per rivestire. Metti da parte.\r\nScalda il jackfruit seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti il jackfruit in una ciotola e mescolalo con la salsa barbecue.\r\nPosiziona il jackfruit BBQ e il coleslaw tra i panini e servi.

Latte di soia

2/3 tazza(e) - 56 kcal 5g proteine 3g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 2/3 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

379 kcal 15g proteine 19g grassi 31g carboidrati 7g fibre

lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
mandorle
1 cucchiaio, a fettine (7g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
aglio, a dadini
1 spicchio(i) (3g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal 1g proteine 0g grassi 17g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
5 1/3 fl oz (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chili di lenticchie

290 kcal 13g proteine 6g grassi 37g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
sale
2/3 pizzico (1g)
pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2 2/3 cucchiaio (23g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
1/3 tazza (80g)
cipolla, tritato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
1/3 tazza (47g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
2/3 tazza (160g)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal 61g proteine 1g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.