Dieta - Menu dieta vegana low carb 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

1242 kcal 91g proteine (29%) 61g grassi (44%) 52g carboidrati (17%) 32g fibre (10%)

Colazione

185 kcal, 2g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Pomodorini
3 pomodorini- 11 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

420 kcal, 31g proteine, 28g carboidrati netti, 15g grassi

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Lenticchie
87 kcal

Cena

420 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi

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

Bistecche di cavolo al forno con condimento
214 kcal

Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1250 kcal 93g proteine (30%) 62g grassi (45%) 40g carboidrati (13%) 40g fibre (13%)

Colazione

185 kcal, 2g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Pomodorini
3 pomodorini- 11 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

470 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 32g grassi

Zoodles con salsa di avocado
353 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

375 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi

Sbriciolato vegano
1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1183 kcal 95g proteine (32%) 61g grassi (46%) 45g carboidrati (15%) 20g fibre (7%)

Colazione

185 kcal, 2g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Pomodorini
3 pomodorini- 11 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

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

Insalata mista semplice
136 kcal

Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal

Cena

425 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi

Tofu al pepe e limone
10 1/2 oz- 378 kcal

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1209 kcal 104g proteine (34%) 52g grassi (38%) 65g carboidrati (22%) 17g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi

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

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

425 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi

Tofu al pepe e limone
10 1/2 oz- 378 kcal

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1183 kcal 102g proteine (34%) 49g grassi (38%) 54g carboidrati (18%) 29g fibre (10%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Pranzo

380 kcal, 21g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi

Involtino di lattuga con tempeh al barbecue
2 involtino(i) di lattuga- 165 kcal

Gallette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1163 kcal 95g proteine (33%) 58g grassi (45%) 49g carboidrati (17%) 17g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 6g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi

Frullato verde super semplice
115 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

360 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi

Chik'n tenders croccanti
3 tender/i- 171 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1204 kcal 93g proteine (31%) 55g grassi (41%) 66g carboidrati (22%) 19g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 6g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi

Frullato verde super semplice
115 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

360 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi

Chik'n tenders croccanti
3 tender/i- 171 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Zucchine saltate in padella
166 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
  14 3/4 tazza (3533mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] arachidi tostate
  6 3/4 cucchiaio (61g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  3/4 confezione (340 g) (263g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  3/4 oz (17mL)
- [ ] lenticchie crude
  2 cucchiaio (24g)
- [ ] tofu compatto
  1 1/3 lbs (595g)
- [ ] tempeh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] burro di arachidi
  1 oz (32g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1 cucchiaino (7g)
- [ ] pepe nero
  4 1/4 g (4g)
- [ ] peperoncino rosso tritato
  1 1/2 pizzico (0g)
- [ ] basilico fresco
  3/4 tazza di foglie intere (18g)
- [ ] pepe al limone
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] origano secco
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] aglio in polvere
  4 pizzico (2g)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 contenitore (20 g) (5g)
- [ ] insalata mista
  10 1/2 tazza (315g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  1/2 tazza (45g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] fragole
  1 tazza, intera (144g)
- [ ] avocado
  2 1/4 avocado (452g)
- [ ] succo di limone
  1 1/2 fl oz (45mL)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] limone
  1 1/2 piccolo (87g)
- [ ] lamponi
  20 lamponi (38g)
- [ ] ananas, surgelato
  1/2 tazza, pezzi (83g)

Cereali e pasta

- [ ] amido di mais
  3 cucchiaio (24g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta(e) (64g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] burro di mandorle
  2 cucchiaio (32g)
- [ ] semi di lino
  2 pizzico (2g)
- [ ] latte di cocco in lattina
  6 cucchiaio (91mL)
- [ ] semi di girasole
  1 oz (28g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1 lattina (~540 g) (526g)
- [ ] salsa barbecue
  1 cucchiaio (17g)

Snack

- [ ] gallette di riso (qualsiasi gusto)
  1/2 torte (5g)

- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  6 pezzi (153g)
- [ ] hamburger vegetariano
  2 polpetta (142g)

Grassi e oli

- [ ] condimento ranch
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] olio
  2 1/2 oz (72mL)
- [ ] condimento per insalata
  2/3 tazza (169mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 cucchiaio (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cavolo
  1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)
- [ ] pomodori
  6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (727g)
- [ ] carote
  5 1/2 medio (327g)
- [ ] cipolla
  1/3 grande (50g)
- [ ] coriandolo fresco
  1 cucchiaio, tritato (3g)
- [ ] aglio
  1 1/3 spicchio(i) (4g)
- [ ] zucchine
  1 1/2 grande (438g)
- [ ] verdure miste surgelate
  1 tazza (135g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  3/8 testa (262g)
- [ ] peperone
  1/4 piccolo (19g)
- [ ] spinaci freschi
  1/2 tazza(e) (15g)
- [ ] ketchup
  1 1/2 cucchiaio (26g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pomodorini

3 pomodorini - 11 kcal 0g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
3 pomodorini (51g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
9 pomodorini (153g)

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

Avocado

176 kcal 2g proteine 15g grassi 2g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal 8g proteine 11g grassi 14g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
semi di lino
1 pizzico (1g)
lamponi
10 lamponi (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
semi di lino
2 pizzico (2g)
lamponi
20 lamponi (38g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiacciali delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato verde super semplice

115 kcal 1g proteine 9g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
latte di cocco in lattina
3 cucchiaio (45mL)
ananas, surgelato
4 cucchiaio, pezzi (41g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (90mL)
ananas, surgelato
1/2 tazza, pezzi (83g)

1. Frulla il latte di cocco e gli spinaci in un frullatore fino a ottenere una consistenza completamente liscia.
2. Aggiungi i pezzi di ananas surgelato e frulla di nuovo fino a che non è liscio.
3. Servire.

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 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Saltato di carote e carne macinata

332 kcal 25g proteine 15g grassi 15g carboidrati 10g fibre

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)

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.

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Zoodles con salsa di avocado

353 kcal 8g proteine 23g grassi 13g carboidrati 15g fibre

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
succo di limone
2 1/4 cucchiaio (34mL)
basilico fresco
3/4 tazza di foglie intere (18g)
zucchine
3/4 grande (242g)
avocado, pelato e privato dei semi
3/4 avocado (151g)
pomodori, tagliato a metà
7 1/2 pomodorini (128g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zucchina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zucchina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata mista semplice

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

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

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

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal 16g proteine 11g grassi 7g carboidrati 5g fibre

Dà 2 oz di tempeh porzioni

tempeh
2 oz (57g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal 18g proteine 7g grassi 23g carboidrati 5g fibre

Dà 1 lattina(e) porzioni

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 5

Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

2 involtino(i) di lattuga - 165 kcal 13g proteine 4g grassi 13g carboidrati 6g fibre

Dà 2 involtino(i) di lattuga porzioni

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)
salsa barbecue
1 cucchiaio (17g)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
tempeh, tagliato a cubetti
2 oz (57g)
peperone, privato dei semi e affettato
1/4 piccolo (19g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

Gallette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal 4g proteine 8g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 galletta(e) porzioni

burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
1/2 torte (5g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal 4g proteine 3g grassi 7g carboidrati 6g fibre

condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Pranzo 6

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n tenders croccanti

3 tender/i - 171 kcal 12g proteine 7g grassi 15g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
3 pezzi (77g)
ketchup
3/4 cucchiaio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
ketchup
1 1/2 cucchiaio (26g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal 4g proteine 12g grassi 13g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaio di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

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

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal 3g proteine 17g grassi 7g carboidrati 5g fibre

sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
cavolo
1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

Fragole
1 tazza(e) - 52 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

fragole
1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2
Mangiare nei giorni giorno 2

Sbriciolato vegano
1 1/2 tazza(e) - 219 kcal 28g proteine 7g grassi 4g carboidrati 8g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)

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

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal 2g proteine 8g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Dà 3 carota(e) porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, affettato
3 grande (216g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu al pepe e limone

10 1/2 oz - 378 kcal 23g proteine 24g grassi 18g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

amido di mais
1 1/2 cucchiaio (12g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
pepe al limone
3 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
3/4 piccolo (44g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
3 cucchiaio (24g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)
limone, scorza grattugiata
1 1/2 piccolo (87g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4

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.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

85 kcal 1g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1/3 pinta, pomodorini (99g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/3 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
2/3 pinta, pomodorini (199g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

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

Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

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

Zucchine saltate in padella

166 kcal 3g proteine 13g grassi 6g carboidrati 3g fibre

zucchine
1 medio (196g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zucchina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. 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.