Dieta - Menu per dieta vegana da 1500 calorie

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

Giorno 1

1542 kcal 99g proteine (26%) 75g grassi (44%) 96g carboidrati (25%) 24g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 4g proteine, 36g carboidrati netti, 8g grassi

Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
264 kcal

Pranzo

510 kcal, 16g proteine, 36g carboidrati netti, 30g grassi

Lenticchie al curry
362 kcal

Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Snack

205 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Semi di zucca
183 kcal

Cena

400 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi

Seitan semplice
4 oz- 244 kcal

Asparagi
157 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1556 kcal 96g proteine (25%) 71g grassi (41%) 101g carboidrati (26%) 31g fibre (8%)

Colazione

265 kcal, 4g proteine, 36g carboidrati netti, 8g grassi

Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
264 kcal

Pranzo

480 kcal, 22g proteine, 23g carboidrati netti, 30g grassi

Vellutata di funghi vegana
301 kcal

Semi di girasole
180 kcal

Snack

205 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Semi di zucca
183 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteine, 35g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1551 kcal 103g proteine (27%) 54g grassi (31%) 137g carboidrati (35%) 27g fibre (7%)

Colazione

250 kcal, 7g proteine, 50g carboidrati netti, 2g grassi

Bagel tostato piccolo con marmellata
1 bagel- 248 kcal

Pranzo

480 kcal, 22g proteine, 23g carboidrati netti, 30g grassi

Vellutata di funghi vegana
301 kcal

Semi di girasole
180 kcal

Snack

215 kcal, 13g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico
168 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteine, 35g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1481 kcal 110g proteine (30%) 34g grassi (21%) 159g carboidrati (43%) 24g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 7g proteine, 50g carboidrati netti, 2g grassi

Bagel tostato piccolo con marmellata
1 bagel- 248 kcal

Pranzo

440 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 12g grassi

Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Peperoni e cipolle saltati
63 kcal

Lenticchie
231 kcal

Snack

215 kcal, 13g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico
168 kcal

Cena

415 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 16g grassi

Chik'n tenders croccanti
5 tender/i- 286 kcal

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1533 kcal 103g proteine (27%) 54g grassi (32%) 138g carboidrati (36%) 22g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 7g proteine, 50g carboidrati netti, 2g grassi

Bagel tostato piccolo con marmellata
1 bagel- 248 kcal

Pranzo

485 kcal, 33g proteine, 37g carboidrati netti, 19g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Spicchi di patata dolce
130 kcal

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal

Snack

165 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 4g grassi

Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Cena

475 kcal, 10g proteine, 37g carboidrati netti, 28g grassi

Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)
2 pomodori ripieni- 261 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
212 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1497 kcal 100g proteine (27%) 54g grassi (33%) 126g carboidrati (34%) 25g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 4g proteine, 38g carboidrati netti, 2g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

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

Pranzo

485 kcal, 33g proteine, 37g carboidrati netti, 19g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Spicchi di patata dolce
130 kcal

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal

Snack

165 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 4g grassi

Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Cena

475 kcal, 10g proteine, 37g carboidrati netti, 28g grassi

Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)
2 pomodori ripieni- 261 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
212 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1534 kcal 126g proteine (33%) 28g grassi (16%) 161g carboidrati (42%) 34g fibre (9%)

Colazione

210 kcal, 4g proteine, 38g carboidrati netti, 2g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

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

Pranzo

555 kcal, 35g proteine, 64g carboidrati netti, 12g grassi

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal

Saltato in padella con Chik'n
427 kcal

Snack

165 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 4g grassi

Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Cena

440 kcal, 33g proteine, 44g carboidrati netti, 9g grassi

Lenticchie
260 kcal

Sbriciolato vegano
3/4 tazza(e)- 110 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Cereali e pasta

- [ ] seitan
  4 oz (113g)
- [ ] riso integrale
  1/4 tazza (53g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/2 oz (44mL)
- [ ] olio d'oliva
  3 cucchiaio (44mL)
- [ ] condimento per insalata
  2/3 lbs (300mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] asparagi
  5 oz (142g)
- [ ] pomodori
  13 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1684g)
- [ ] cavolfiore
  3 tazza, tritata (321g)
- [ ] funghi
  2 1/4 tazza, pezzi o fette (158g)
- [ ] cipolla
  1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (190g)
- [ ] aglio
  1 1/2 spicchio (5g)
- [ ] ketchup
  1 1/4 cucchiaio (21g)
- [ ] cetriolo
  6 cetriolo (21 cm) (1856g)
- [ ] sedano crudo
  3 1/3 gambo medio (19–20 cm) (133g)
- [ ] peperone
  1 grande (171g)
- [ ] patate dolci
  1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- [ ] spinaci freschi
  2 tazza(e) (60g)
- [ ] zucchine
  1 grande (323g)
- [ ] cipolla rossa
  1 1/2 piccolo (105g)
- [ ] carote
  1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (14mL)
- [ ] banana
  1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
- [ ] mele
  1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  12 3/4 porzione (80 mL ciascuna) (395g)
- [ ] acqua
  16 tazza(e) (3768mL)
- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  1/3 gallone (1260mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  1 tazza (184g)
- [ ] tempeh
  2 oz (57g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  3/4 tazza (75g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 1/4 cucchiaio (19mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] latte di cocco in lattina
  6 cucchiaio (91mL)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1/2 tazza (59g)
- [ ] fiocchi di cocco
  1 1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] burro di mandorle
  1 1/2 cucchiaio (24g)
- [ ] semi di girasole
  2 oz (57g)

Altro

- [ ] pasta di curry
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] insalata mista
  3 1/2 confezione (155 g) (528g)
- [ ] hamburger vegetariano
  4 polpetta (284g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  5 pezzi (128g)
- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  2 cucchiaino (7g)
- [ ] formaggio vegano grattugiato
  1/3 tazza (37g)
- [ ] strisce vegane tipo pollo
  1/4 lbs (106g)

Cereali per la colazione

- [ ] cereali per la colazione
  1 1/2 porzione (45g)

- [ ] mirtilli
  2 tazza (296g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  2 cucchiaino (12g)
- [ ] pepe nero
  2 cucchiaino, macinato (5g)
- [ ] cipolla in polvere
  1 cucchiaio (7g)

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

Prodotti da forno

- [ ] bagel
  3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  3 cucchiaio (63g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ciotola con banana, mela e burro di mandorle

264 kcal 4g proteine 8g grassi 36g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

fiocchi di cocco
3/4 cucchiaio (4g)
burro di mandorle
3/4 cucchiaio (12g)
banana, affettato
3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (89g)
mele, tritato
3/4 media (Ø 7,5 cm) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi di cocco
1 1/2 cucchiaio (8g)
burro di mandorle
1 1/2 cucchiaio (24g)
banana, affettato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
mele, tritato
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)

1. Metti i pezzi di banana e mela in una ciotola. Mescola insieme.
2. Guarnisci con scaglie di cocco e irrora con burro di mandorle.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bagel tostato piccolo con marmellata

1 bagel - 248 kcal 7g proteine 2g grassi 50g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)
gelatina (jelly)
3 cucchiaio (63g)

1. Tosta il bagel fino al grado di doratura desiderato.
2. Spalma il burro e la marmellata.
3. Buon appetito.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mirtilli

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

Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

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

Lenticchie al curry

362 kcal 14g proteine 19g grassi 30g carboidrati 5g fibre

lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (90mL)
pasta di curry
1/2 cucchiaio (8g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollore e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal 2g proteine 12g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (228g)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Vellutata di funghi vegana

301 kcal 14g proteine 16g grassi 21g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
3 pizzico (2g)
cipolla in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (360mL)
cavolfiore
1 1/2 tazza, tritata (161g)
funghi, tagliato a dadini
1 tazza, pezzi o fette (79g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 piccolo (26g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
cipolla in polvere
1 cucchiaio (7g)
latte di mandorla non zuccherato
3 tazza(e) (720mL)
cavolfiore
3 tazza, tritata (321g)
funghi, tagliato a dadini
2 1/4 tazza, pezzi o fette (158g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

Semi di girasole

180 kcal 9g proteine 14g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Tempeh base

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

Dà 2 oz porzioni

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

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 e cipolle saltati

63 kcal 1g proteine 4g grassi 5g carboidrati 2g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Lenticchie

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

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Spicchi di patata dolce

130 kcal 2g proteine 4g grassi 18g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
cetriolo, affettato
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)
sedano crudo, tritato
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal 4g proteine 5g grassi 13g carboidrati 4g fibre

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

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

Saltato in padella con Chik'n

427 kcal 31g proteine 7g grassi 51g carboidrati 8g fibre

riso integrale
1/4 tazza (53g)
acqua
1/2 tazza(e) (133mL)
salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaio (19mL)
strisce vegane tipo pollo
1/4 lbs (106g)
carote, tagliato a strisce sottili
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
3/4 medio (89g)

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Semi di zucca

183 kcal 9g proteine 15g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mirtilli

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

Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

168 kcal 13g proteine 4g grassi 19g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

cereali per la colazione
3/4 porzione (23g)
latte di mandorla non zuccherato
6 cucchiaio (90mL)
polvere proteica
3/8 porzione (80 mL ciascuna) (12g)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione
1 1/2 porzione (45g)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
polvere proteica
3/4 porzione (80 mL ciascuna) (23g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte di mandorla in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal 3g proteine 0g grassi 10g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
3 cetriolo (21 cm) (903g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

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 3 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Seitan semplice

4 oz - 244 kcal 30g proteine 8g grassi 13g carboidrati 1g fibre

Dà 4 oz porzioni

seitan
4 oz (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Asparagi

157 kcal 3g proteine 13g grassi 4g carboidrati 3g fibre

asparagi
5 oz (142g)
succo di limone
1 cucchiaio (14mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (14mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal 20g proteine 11g grassi 26g carboidrati 0g fibre

Dà 5 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
ketchup
1 1/4 cucchiaio (21g)

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

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal 4g proteine 5g grassi 13g carboidrati 4g fibre

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

2 pomodori ripieni - 261 kcal 5g proteine 18g grassi 15g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
formaggio vegano grattugiato
2 1/2 cucchiaio (18g)
zucchine, tagliato a dadini
1/2 grande (162g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
2 pizzico (2g)
miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
formaggio vegano grattugiato
1/3 tazza (37g)
zucchine, tagliato a dadini
1 grande (323g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Preriscalda il forno a 350 F (180 C).
2. Taglia la parte superiore di ogni pomodoro e scartala.
3. Con un cucchiaio svuota ogni pomodoro, facendo attenzione a non perforarne le pareti. Scarta la polpa e i semi.
4. Asciuga l'interno dei pomodori con un tovagliolo di carta. Sala l'interno e mettili a testa in giù su un tovagliolo per consentire ulteriore drenaggio; metti da parte.
5. Taglia a dadini zucchina e cipolla.
6. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi zucchina, cipolla, origano/condimento italiano e sale/pepe (a piacere). Salta fino a quando le verdure si sono ammorbidite, circa 4 minuti.
7. Aggiungi gli spinaci e cuoci per altri 2 minuti fino ad appassire. Togli dal fuoco.
8. Sistema i pomodori con la parte aperta verso l'alto su una teglia. Metti circa metà del formaggio (sostituto senza latticini) sul fondo dei pomodori.
9. Riempi i pomodori con il composto di verdure e copri con il formaggio rimanente.
10. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti finché i pomodori sono ben caldi.
11. Facoltativo: poni sotto il grill per circa un minuto per dorare il formaggio.

Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal 5g proteine 10g grassi 22g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1 1/2 piccolo (105g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

260 kcal 18g proteine 1g grassi 38g carboidrati 8g fibre

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaio (72g)

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

3/4 tazza(e) - 110 kcal 14g proteine 3g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Dà 3/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
3/4 tazza (75g)

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

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.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal 36g proteine 1g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.