Dieta - Menù dieta vegana da 60 g di proteine

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

1031 kcal 76g proteine (30%) 46g grassi (40%) 53g carboidrati (20%) 25g fibre (10%)

Colazione

160 kcal, 3g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi

Anguria
4 oz- 41 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

410 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Cena

355 kcal, 23g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata mista
121 kcal

Satay di chik'n con salsa di arachidi
2 spiedini- 233 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

951 kcal 78g proteine (33%) 38g grassi (36%) 60g carboidrati (25%) 14g fibre (6%)

Colazione

160 kcal, 3g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi

Anguria
4 oz- 41 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

320 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi

Sbriciolato vegano
1 tazza(e)- 146 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

951 kcal 78g proteine (33%) 38g grassi (36%) 60g carboidrati (25%) 14g fibre (6%)

Colazione

160 kcal, 3g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi

Anguria
4 oz- 41 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

320 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi

Sbriciolato vegano
1 tazza(e)- 146 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1000 kcal 74g proteine (30%) 36g grassi (32%) 71g carboidrati (28%) 24g fibre (10%)

Colazione

215 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
1 medaglioni- 83 kcal

Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal

Pranzo

275 kcal, 11g proteine, 30g carboidrati netti, 9g grassi

Zuppa toscana di fagioli bianchi
202 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

400 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 20g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1061 kcal 74g proteine (28%) 43g grassi (36%) 68g carboidrati (26%) 26g fibre (10%)

Colazione

215 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
1 medaglioni- 83 kcal

Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal

Pranzo

340 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Ceci alla spagnola
187 kcal

Cena

400 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 20g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1021 kcal 79g proteine (31%) 32g grassi (29%) 84g carboidrati (33%) 19g fibre (7%)

Colazione

270 kcal, 13g proteine, 39g carboidrati netti, 5g grassi

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
1 medaglioni- 83 kcal

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

Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal

Pranzo

340 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Ceci alla spagnola
187 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi

Seitan semplice
4 oz- 244 kcal

Peperoni e cipolle saltati
63 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1023 kcal 80g proteine (31%) 19g grassi (17%) 120g carboidrati (47%) 13g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 13g proteine, 39g carboidrati netti, 5g grassi

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
1 medaglioni- 83 kcal

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

Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal

Pranzo

340 kcal, 12g proteine, 63g carboidrati netti, 2g grassi

Pasta con salsa pronta
340 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi

Seitan semplice
4 oz- 244 kcal

Peperoni e cipolle saltati
63 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- [ ] acqua
  1/2 gallone (2150mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] anguria
  12 oz (340g)
- [ ] succo di lime
  3/8 fl oz (13mL)
- [ ] succo di frutta
  10 2/3 fl oz (320mL)

Dolci

- [ ] cioccolato fondente, 70-85%
  6 quadrato/i (60g)
- [ ] zucchero
  1 cucchiaio (13g)

Altro

- [ ] insalata mista
  9 tazza (270g)
- [ ] olio di sesamo
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] strisce vegane tipo pollo
  2 2/3 oz (76g)
- [ ] spiedino(i)
  2 spiedino/i (2g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  1 1/2 tazza (170g)
- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)
- [ ] polpette di salsiccia per colazione vegane
  4 polpette (152g)
- [ ] formaggio spalmabile senza latticini
  1 1/2 cucchiaio (23g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 cucchiaio (3g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (451g)
- [ ] carote
  7 medio (427g)
- [ ] cipolla
  2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (267g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  5 oz (150mL)
- [ ] olio
  3 oz (92mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] briciole di burger vegetariano
  1 confezione (340 g) (313g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] burro di arachidi
  2 cucchiaino (11g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/4 lattina/e (110g)
- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] peperoncino rosso tritato
  1/4 cucchiaino (1g)
- [ ] sale
  2 pizzico (1g)
- [ ] pepe nero
  2 pizzico, macinato (1g)
- [ ] paprika
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] cumino macinato
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] cannella
  1 cucchiaino (3g)

Cereali e pasta

- [ ] riso integrale
  1/3 tazza (63g)
- [ ] seitan
  1/2 lbs (227g)
- [ ] pasta secca cruda
  2 2/3 oz (76g)

Prodotti da forno

- [ ] bagel
  1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] coriandolo fresco
  1 cucchiaio, tritato (3g)
- [ ] aglio
  1 2/3 spicchio(i) (5g)
- [ ] cetriolo
  1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/2 cuori (250g)
- [ ] cipolla rossa
  1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- [ ] zenzero fresco
  1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)
- [ ] sedano crudo
  1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
- [ ] spinaci freschi
  1/4 confezione 280 g (72g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  1 cucchiaio (16g)
- [ ] peperone
  1 1/2 grande (246g)
- [ ] brodo vegetale
  1 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa per pasta
  1/6 vasetto (680 g) (112g)

Cereali per la colazione

- [ ] avena rapida (quick oats)
  1/2 tazza (40g)

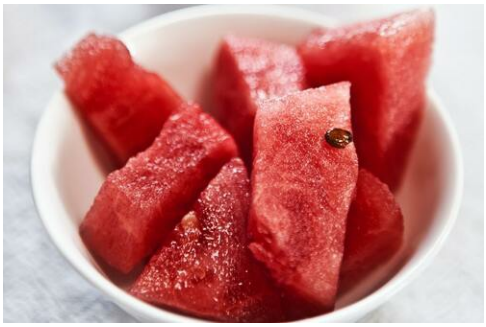
Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Anguria

4 oz - 41 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

anguria
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal 2g proteine 9g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal 9g proteine 3g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane
1 polpette (38g)

Per tutti i 2 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane
2 polpette (76g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 130 kcal 4g proteine 4g grassi 19g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)
formaggio spalmabile senza latticini
3/4 cucchiaio (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
formaggio spalmabile senza latticini
1 1/2 cucchiaio (23g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma la crema spalmabile vegana.
3. Buon appetito.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal 9g proteine 3g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane
1 polpette (38g)

Per tutti i 2 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane
2 polpette (76g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

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.

Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal 3g proteine 1g grassi 19g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)
4 cucchiaio (20g)
zucchero
1/2 cucchiaio (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 2 pasti:

avena rapida (quick oats)
1/2 tazza (40g)
zucchero
1 cucchiaio (13g)
cannella
1 cucchiaino (3g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal 19g proteine 4g grassi 3g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 tazza (100g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

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

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal 1g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 23g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal 10g proteine 4g grassi 25g carboidrati 7g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
carote, tritato
1/4 grande (18g)
fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (110g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e friggi per circa 5 minuti fino a quando sono ammorbiditi. Aggiungi carote e sedano e cuoci altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungi il brodo, i fagioli bianchi, il mix di erbe italiane, il peperoncino tritato e un po' di sale/pepe a piacere nella pentola e porta a sobbollire. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire, coperto, per 15 minuti.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a quando appassiscono, circa 2 minuti.
4. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal 3g proteine 9g grassi 10g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Ceci alla spagnola

187 kcal 8g proteine 6g grassi 17g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
spinaci freschi
1 oz (28g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
4 pizzico (1g)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, affettato
1/4 grande (38g)
peperone, privato dei semi e affettato
1/4 grande (41g)

Per tutti i 2 pasti:

concentrato di pomodoro
1 cucchiaio (16g)
spinaci freschi
2 oz (57g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1 cucchiaino (2g)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, affettato
1/2 grande (75g)
peperone, privato dei semi e affettato
1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla, peperone e un po' di sale e pepe. Soffriggi 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Mescola la salsa di pomodoro, la paprika e il cumino. Cuoci 1-2 minuti.
3. Aggiungi i ceci e l'acqua. Riduci il fuoco, porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto, circa 8-10 minuti.
4. Aggiungi gli spinaci e cuoci 1-2 minuti finché non appassiscono. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta con salsa pronta

340 kcal 12g proteine 2g grassi 63g carboidrati 5g fibre

pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista

121 kcal 4g proteine 4g grassi 10g carboidrati 7g fibre

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
cipolla rossa, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Satay di chik'n con salsa di arachidi

2 spiedini - 233 kcal 19g proteine 14g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Dà 2 spiedini porzioni

burro di arachidi
2 cucchiaino (11g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (7mL)
olio di sesamo
1 cucchiaino (5mL)
strisce vegane tipo pollo
2 2/3 oz (76g)
spiedino(i)
2 spiedino/i (2g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal 29g proteine 19g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
3/4 tazza (85g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
cipolla, affettato sottilmente
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
cipolla, affettato sottilmente
1 piccolo (70g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal 1g proteine 5g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, affettato
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

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 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan semplice

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

seitan
1/2 lbs (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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.

Peperoni e cipolle saltati

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla, affettato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
peperone, tagliato a strisce
1 grande (164g)

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.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal 24g proteine 1g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
acqua
7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.