Dieta - Menu della dieta pescetariana da 1400 calorie

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

Giorno 1

1434 kcal 108g proteine (30%) 63g grassi (39%) 75g carboidrati (21%) 34g fibre (10%)

Colazione

245 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi

Carote e hummus
246 kcal

Pranzo

385 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 14g grassi

Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal

Merluzzo alla cajun
3 oz- 94 kcal

Fagiolini
95 kcal

Snack

215 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Cena

475 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
181 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1457 kcal 94g proteine (26%) 70g grassi (43%) 90g carboidrati (25%) 25g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi

Carote e hummus
246 kcal

Pranzo

475 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi

Tofu base
6 oz- 257 kcal

Fagiolini
95 kcal

Riso bianco al burro
121 kcal

Snack

215 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Cena

415 kcal, 24g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi

Merluzzo arrostito semplice
4 oz- 148 kcal

Fagiolini al burro
98 kcal

Riso integrale al burro
167 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1473 kcal 99g proteine (27%) 64g grassi (39%) 104g carboidrati (28%) 20g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

475 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi

Tofu base
6 oz- 257 kcal

Fagiolini
95 kcal

Riso bianco al burro
121 kcal

Snack

225 kcal, 15g proteine, 28g carboidrati netti, 3g grassi

Uva
97 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

405 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1357 kcal 97g proteine (29%) 57g grassi (38%) 90g carboidrati (26%) 24g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

360 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Panino con insalata di tonno e avocado
1/2 panino(i)- 185 kcal

Snack

225 kcal, 15g proteine, 28g carboidrati netti, 3g grassi

Uva
97 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

405 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1392 kcal 110g proteine (32%) 62g grassi (40%) 81g carboidrati (23%) 16g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Snack

150 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

470 kcal, 37g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi

Broccoli al burro
1/2 tazza(e)- 67 kcal

Salmone al pesto al forno
6 oz- 404 kcal

Cena

405 kcal, 27g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Giorno 6

1447 kcal 103g proteine (29%) 52g grassi (32%) 124g carboidrati (34%) 18g fibre (5%)

Colazione

300 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi

Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi

Chik'n nuggets
7 nuggets- 386 kcal

Snack

150 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

505 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 18g grassi

Taco di pesce
1 tortilla(e)- 389 kcal

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

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1447 kcal 103g proteine (29%) 52g grassi (32%) 124g carboidrati (34%) 18g fibre (5%)

Colazione

300 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi

Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi

Chik'n nuggets
7 nuggets- 386 kcal

Snack

150 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

505 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 18g grassi

Taco di pesce
1 tortilla(e)- 389 kcal

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

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] latte intero
  6 1/3 tazza(e) (1519mL)
- [ ] burro
  1/3 stecca (34g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  3 stecca (84g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  3/4 tazza (170g)
- [ ] uova
  2 grande (100g)
- [ ] albume d'uovo
  1/2 tazza (122g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  8 porzione (80 mL ciascuna) (248g)
- [ ] acqua
  8 1/2 tazza(e) (2015mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] hummus
  3/4 tazza (180g)
- [ ] tofu compatto
  3/4 lbs (340g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (63mL)
- [ ] olio d'oliva
  3/4 oz (20mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (1g)
- [ ] sale
  5 g (5g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] merluzzo, crudo
  15 oz (425g)
- [ ] tonno in scatola
  1 1/4 lattina (215g)
- [ ] salmone
  1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  4 cucchiaio (46g)
- [ ] riso integrale
  1/2 tazza (95g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1 1/2 avocado (302g)
- [ ] succo di lime
  1 1/4 cucchiaino (6mL)
- [ ] uva
  3 1/3 tazza (307g)
- [ ] limone
  3/8 piccolo (22g)
- [ ] lime
  1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
- [ ] mirtilli
  1 tazza (148g)

Altro

- [ ] insalata mista
  1 tazza (30g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  3 contenitore (510g)
- [ ] guacamole, confezionata
  2 cucchiaio (31g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  14 nuggets (301g)

Snack

- [ ] barretta di granola grande
  3 barretta (111g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/4 lbs (96g)

- [ ] condimento Cajun
  5 cucchiaino (11g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  8 1/3 tazza (1008g)
- [ ] baby carote
  48 medio (480g)
- [ ] pomodori
  4 cucchiaio, tritata (45g)
- [ ] cipolla
  1/3 piccolo (22g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1/4 lbs (104g)
- [ ] aglio
  1 spicchio(i) (3g)
- [ ] sedano crudo
  6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- [ ] broccoli surgelati
  1/2 tazza (46g)
- [ ] cavolo
  4 cucchiaio, grattugiata (18g)
- [ ] ketchup
  1/4 tazza (60g)
- [ ] tortillas di farina
  2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  2 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa pesto
  1 cucchiaio (16g)

Dolci

- [ ] miele
  1 cucchiaio (21g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Carote e hummus

246 kcal 9g proteine 9g grassi 20g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

hummus
6 cucchiaio (90g)
baby carote
24 medio (240g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
3/4 tazza (180g)
baby carote
48 medio (480g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal 4g proteine 7g grassi 22g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola grande
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

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

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal 11g proteine 10g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
guacamole, confezionata
1 cucchiaio (15g)
pane
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
pane
2 fetta(e) (64g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

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.

Albumi strapazzati

61 kcal 7g proteine 4g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaio (61g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal 10g proteine 11g grassi 16g carboidrati 0g fibre

Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Merluzzo alla cajun

3 oz - 94 kcal 15g proteine 3g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 3 oz porzioni

merluzzo, crudo
3 oz (85g)
condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Fagiolini

95 kcal 4g proteine 1g grassi 12g carboidrati 6g fibre

Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tofu base

6 oz - 257 kcal 13g proteine 21g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu 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.

Fagiolini

95 kcal 4g proteine 1g grassi 12g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Riso bianco al burro

121 kcal 2g proteine 5g grassi 18g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal 4g proteine 11g grassi 7g carboidrati 7g fibre

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/8 mazzo (64g)
avocado, tritato
3/8 avocado (75g)
limone, spremuto
3/8 piccolo (22g)

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.

Panino con insalata di tonno e avocado

1/2 panino(i) - 185 kcal 14g proteine 7g grassi 13g carboidrati 4g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

pepe nero
1/4 pizzico (0g)
sale
1/4 pizzico (0g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (1mL)
avocado
1/8 avocado (25g)
pane
1 fetta (32g)
tonno in scatola, scolato
1/4 lattina (43g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (4g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Broccoli al burro

1/2 tazza(e) - 67 kcal 1g proteine 6g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

sale
1/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1/2 tazza (46g)
pepe nero
1/4 pizzico (0g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Salmone al pesto al forno

6 oz - 404 kcal 35g proteine 29g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n nuggets

7 nuggets - 386 kcal 21g proteine 16g grassi 36g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

ketchup
1 3/4 cucchiaio (30g)
nuggets vegani 'chik'n'
7 nuggets (151g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/4 tazza (60g)
nuggets vegani 'chik'n'
14 nuggets (301g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

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

Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte)

129 kcal 16g proteine 4g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

97 kcal 1g proteine 1g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

uva
1 2/3 tazza (153g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 1/3 tazza (307g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal 7g proteine 1g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal 1g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Dà 4 oz porzioni

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.

Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal 4g proteine 12g grassi 10g carboidrati 5g fibre

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
1 2/3 tazza (202g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Merluzzo arrostito semplice

4 oz - 148 kcal 20g proteine 8g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
merluzzo, crudo
4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Fagiolini al burro

98 kcal 2g proteine 8g grassi 4g carboidrati 2g fibre

burro
2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Riso integrale al burro

167 kcal 2g proteine 7g grassi 23g carboidrati 1g fibre

burro
1/2 cucchiaio (7g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di tonno e avocado

218 kcal 20g proteine 12g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tonno in scatola
1/2 lattina (86g)
pomodori
2 cucchiaio, tritata (23g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal 10g proteine 10g grassi 15g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

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

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

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

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Taco di pesce

1 tortilla(e) - 389 kcal 26g proteine 17g grassi 27g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
1 filetto/i 115 g (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
lime
1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
cavolo
2 cucchiaio, grattugiata (9g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
avocado, passato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
2 filetto/i 115 g (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
lime
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
cavolo
4 cucchiaio, grattugiata (18g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
avocado, passato
1/2 avocado (101g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzzare una teglia con spray antiaderente.
3. Spennellare il pesce con olio su tutti i lati e cospargere il condimento cajun su tutta la superficie.
4. Mettere sulla teglia e cuocere per 12-15 minuti.
5. Nel frattempo schiacciare un avocado e aggiungere un po' di succo di lime e sale/pepe a piacere.
6. Scaldare una tortilla in una padella o nel microonde.
7. Quando il pesce è pronto, trasferirlo nella tortilla e guarnire con avocado, cavolo e una fetta di lime.
8. Servire.
9. Per gli avanzi: conservare il pesce avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscaldare e assemblare il taco.

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.

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.