Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente 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

1157 kcal 98g proteine (34%) 41g grassi (32%) 87g carboidrati (30%) 12g fibre (4%)

Pranzo

455 kcal, 29g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi

Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Cena

480 kcal, 20g proteine, 52g carboidrati netti, 21g grassi

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

Tofu alla General Tso
368 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1228 kcal 102g proteine (33%) 37g grassi (27%) 106g carboidrati (35%) 16g fibre (5%)

Pranzo

470 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 156 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal

Cena

535 kcal, 24g proteine, 74g carboidrati netti, 12g grassi

Succo di frutta
1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Insalata mediterranea di lenticchie
394 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1180 kcal 110g proteine (37%) 45g grassi (34%) 54g carboidrati (18%) 31g fibre (11%)

Pranzo

465 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 21g grassi

Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal

Riso integrale al burro
125 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1168 kcal 93g proteine (32%) 42g grassi (32%) 76g carboidrati (26%) 29g fibre (10%)

Pranzo

455 kcal, 20g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi

Panino grigliato con spinaci e carciofi
1 panino/i- 342 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 21g grassi

Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal

Riso integrale al burro
125 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1159 kcal 105g proteine (36%) 28g grassi (21%) 96g carboidrati (33%) 28g fibre (10%)

Pranzo

455 kcal, 20g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi

Panino grigliato con spinaci e carciofi
1 panino/i- 342 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi

Lenticchie
231 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1238 kcal 111g proteine (36%) 34g grassi (25%) 96g carboidrati (31%) 25g fibre (8%)

Pranzo

535 kcal, 27g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi

Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi

Lenticchie
231 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Giorno 7

1189 kcal 92g proteine (31%) 40g grassi (30%) 99g carboidrati (33%) 17g fibre (6%)

Pranzo

535 kcal, 27g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi

Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteine, 59g carboidrati netti, 12g grassi

Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal

Ravioli al formaggio
408 kcal

Lista della spesa

Prodotti da forno

- [ ] pane
  6 fetta(e) (192g)

Altro

- [ ] Affettati vegetali
  6 fette (62g)
- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  1 contenitore (150g)
- [ ] salsiccia vegana
  1 salsiccia (100g)
- [ ] insalata mista
  7 tazza (215g)
- [ ] hamburger vegetariano
  4 polpetta (284g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  3 cucchiaio (45g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] tofu compatto
  1/2 lbs (213g)
- [ ] lenticchie crude
  1 tazza (200g)
- [ ] tempeh
  1/3 lbs (151g)
- [ ] fagioli rifritti
  2/3 tazza (161g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cetriolo
  10 cucchiaio, fette (65g)
- [ ] zenzero fresco
  1 1/2 cucchiaio (9g)
- [ ] aglio
  3 1/2 spicchio(i) (10g)
- [ ] pomodori
  1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (163g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  10 oz (284g)
- [ ] carciofi, in scatola
  1/2 lattina, scolata (120g)
- [ ] spinaci freschi
  4 oz (113g)
- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  1 tazza (118g)

Bevande

- [ ] acqua
  18 1/2 tazza(e) (4413mL)
- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- [ ] riso integrale
  6 3/4 cucchiaio (79g)
- [ ] amido di mais
  1 1/2 cucchiaio (12g)

Dolci

- [ ] zucchero
  3/4 cucchiaio (10g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/4 oz (39mL)
- [ ] condimento per insalata
  5 cucchiaio (75mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (30mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  10 fl oz (300mL)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaino (6mL)
- [ ] olive nere
  1 1/2 cucchiaio (13g)
- [ ] avocado
  2/3 avocado (134g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio feta
  2 cucchiaio, sbriciolata (19g)
- [ ] burro
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] mozzarella grattugiata
  2 oz (57g)
- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  4 barbabietta(e) (200g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1/2 tazza, tritata (20g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  2 cucchiaio, senza guscio (13g)
- [ ] anacardi tostati
  2/3 tazza (94g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  5 pizzico (4g)
- [ ] pepe nero
  1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- [ ] aceto di mele
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] aceto di vino rosso
  1 cucchiaino (6mL)
- [ ] dijon
  3 pizzico (2g)
- [ ] miscela per taco
  4 cucchiaino (11g)

- [ ] Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
  1/2 lattina (~540 g) (267g)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  4 cucchiaio (72g)
- [ ] salsa per pasta
  1/4 vasetto (680 g) (168g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] ravioli al formaggio congelati
  6 oz (170g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal 27g proteine 11g grassi 33g carboidrati 8g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaio (45g)
cetriolo
4 cucchiaio, fette (26g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

Noci

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal 20g proteine 3g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 156 kcal 4g proteine 12g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
3 cucchiaio (26g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal 6g proteine 9g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal 28g proteine 12g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cavolo collard all'aglio

199 kcal 9g proteine 11g grassi 6g carboidrati 12g fibre

cavolo collard (cavolo da costa)
10 oz (284g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino grigliato con spinaci e carciofi

1 panino/i - 342 kcal 18g proteine 13g grassi 30g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carciofi, in scatola
1/4 lattina, scolata (60g)
spinaci freschi
2 oz (57g)
pane
2 fetta(e) (64g)
mozzarella grattugiata
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carciofi, in scatola
1/2 lattina, scolata (120g)
spinaci freschi
4 oz (113g)
pane
4 fetta(e) (128g)
mozzarella grattugiata
2 oz (57g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi i carciofi e cuoci fino a quando non iniziano a dorarsi in alcuni punti, circa 5-6 minuti.
2. Aggiungi gli spinaci e un po' di sale e pepe nella padella e mescola finché gli spinaci non si appassiscono, circa 2 minuti.
3. Trasferisci il composto di spinaci e carciofi in una ciotola e pulisci la padella.
4. Metti il composto di spinaci e carciofi e il formaggio su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.
5. Scalda il restante olio nella padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a quando è dorato, 2-3 minuti per lato.
6. Taglia il panino a metà e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal 2g proteine 7g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal 5g proteine 16g grassi 10g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal 9g proteine 7g grassi 12g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale

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

Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto
porzioni

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

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.

Tofu alla General Tso

368 kcal 18g proteine 20g grassi 29g carboidrati 1g fibre

salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
zenzero fresco, tritato
1 1/2 cucchiaio (9g)
zucchero
3/4 cucchiaio (10g)
aceto di mele
3/4 cucchiaio (11g)
amido di mais
1 1/2 cucchiaio (12g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (213g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.\r\nIn una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.\r\nScalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.\r\nAbbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal 2g proteine 1g grassi 32g carboidrati 1g fibre

Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mediterranea di lenticchie

394 kcal 21g proteine 12g grassi 42g carboidrati 9g fibre

formaggio feta
2 cucchiaio, sbriciolata (19g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
acqua
1 tazza(e) (267mL)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (6mL)
succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
dijon
3 pizzico (2g)
cetriolo, tritato
6 cucchiaio, fette (39g)
olive nere, tritato
1 1/2 cucchiaio (13g)
pomodori, tritato
3 pomodorini (51g)

1. In una pentola, copri le lenticchie con acqua. Porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia sobbollire coperto per 20-30 minuti o seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scola e lascia raffreddare.
2. Unisci le lenticchie a tutti gli altri ingredienti in una ciotola capiente. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
3. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola insalata taco con tempeh

370 kcal 23g proteine 16g grassi 18g carboidrati 15g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
2 2/3 oz (76g)
miscela per taco
2 cucchiaino (6g)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
fagioli rifritti
1/3 tazza (81g)
olio
1/3 cucchiaino (2mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/3 lbs (151g)
miscela per taco
4 cucchiaino (11g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
fagioli rifritti
2/3 tazza (161g)
olio
1/4 cucchiaio (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
2/3 avocado (134g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso integrale al burro

125 kcal 2g proteine 5g grassi 17g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaino (5g)
riso integrale
2 cucchiaio (24g)
sale
3/4 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
3/4 cucchiaio (11g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 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 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

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

Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

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 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal 1g proteine 2g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Ravioli al formaggio

408 kcal 17g proteine 10g grassi 56g carboidrati 6g fibre

salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

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.