

Dieta - Menu dieta vegetariana per il digiuno intermittente da 1600 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 1581 kcal ● 117g proteine (29%) ● 28g grassi (16%) ● 181g carboidrati (46%) ● 35g fibre (9%)

Pranzo

650 kcal, 36g proteine, 66g carboidrati netti, 23g grassi



Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal

Cena

765 kcal, 44g proteine, 114g carboidrati netti, 4g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Lenticchie

231 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 1550 kcal ● 108g proteine (28%) ● 55g grassi (32%) ● 122g carboidrati (32%) ● 33g fibre (9%)

Pranzo

620 kcal, 28g proteine, 7g carboidrati netti, 50g grassi



Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i- 350 kcal



Semi di girasole

271 kcal

Cena

765 kcal, 44g proteine, 114g carboidrati netti, 4g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Lenticchie

231 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1596 kcal ● 110g proteine (28%) ● 64g grassi (36%) ● 123g carboidrati (31%) ● 21g fibre (5%)

Pranzo

760 kcal, 39g proteine, 55g carboidrati netti, 39g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Panino Caprese
1 panino- 461 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

675 kcal, 35g proteine, 67g carboidrati netti, 25g grassi



Chik'n nuggets
11 nuggets- 607 kcal



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Giorno 4

1596 kcal ● 110g proteine (28%) ● 64g grassi (36%) ● 123g carboidrati (31%) ● 21g fibre (5%)

Pranzo

760 kcal, 39g proteine, 55g carboidrati netti, 39g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Panino Caprese
1 panino- 461 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

675 kcal, 35g proteine, 67g carboidrati netti, 25g grassi



Chik'n nuggets
11 nuggets- 607 kcal



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Giorno 5

1583 kcal ● 110g proteine (28%) ● 53g grassi (30%) ● 133g carboidrati (34%) ● 35g fibre (9%)

Pranzo

710 kcal, 24g proteine, 97g carboidrati netti, 17g grassi



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal



Burger vegetale

2 burger- 550 kcal

Cena

710 kcal, 50g proteine, 34g carboidrati netti, 35g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Riso bianco al burro

121 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1588 kcal ● 119g proteine (30%) ● 35g grassi (20%) ● 175g carboidrati (44%) ● 24g fibre (6%)

Pranzo

710 kcal, 24g proteine, 97g carboidrati netti, 17g grassi



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal



Burger vegetale

2 burger- 550 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteine, 77g carboidrati netti, 17g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Zuppa di tortellini e pollo

562 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1641 kcal ● 123g proteine (30%) ● 33g grassi (18%) ● 193g carboidrati (47%) ● 21g fibre (5%)

Pranzo

760 kcal, 27g proteine, 115g carboidrati netti, 15g grassi



Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



Tacos speziati di lenticchie

3 taco(i)- 597 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteine, 77g carboidrati netti, 17g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Zuppa di tortellini e pollo

562 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- salsa pesto
4 cucchiaino (64g)
- brodo vegetale
3 3/4 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaino (54g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaino (9g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)

Altro

- lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
- nuggets vegani 'chik'n'
22 nuggets (473g)
- insalata mista
4 oz (113g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- pomodori a cubetti
3/4 lattina/e (315g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- carote
13 1/2 medio (823g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)
- patate
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

Bevande

- acqua
15 tazza(e) (3595mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- lenticchie rosse crude
6 cucchiaino (72g)

Cereali e pasta

- riso integrale
4 cucchiaino (48g)
- riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaino (69g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (67mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- mozzarella fresca
4 fette (113g)
- burro
1 cucchiaino (5g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

Prodotti da forno

- ketchup**
9 1/2 cucchiaio (162g)
- pomodori**
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm)
(108g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- concentrato di pomodoro**
3/4 cucchiaio (12g)
- cipolla**
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (140g)
- aglio**
4 1/2 spicchio(i) (14g)

- pane**
4 fetta(e) (128g)
- panini per hamburger**
4 panino(i) (204g)
- Panino**
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(112g)
- tortillas di mais**
3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati**
6 3/4 oz (191g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
2/3 lbs (298g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaio (48g)

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.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal ● 33g proteine ● 22g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



olio

2 cucchiaino (10mL)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

carote, affettato

1 medio (61g)

broccoli, tritato

1 tazza, tritata (91g)

patate, tagliato a spicchi

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1 salsiccia (100g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 taco/i porzioni

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino Caprese

1 panino - 461 kcal ● 22g proteine ● 27g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
mozzarella fresca
2 fette (57g)
salsa pesto
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
mozzarella fresca
4 fette (113g)
salsa pesto
4 cucchiaino (64g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Carote arrosto

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, affettato
6 grande (432g)

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.
-

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)
insalata mista
2 oz (57g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
ketchup
4 cucchiaio (68g)
insalata mista
4 oz (113g)
hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Tacos speziati di lenticchie

3 taco(i) - 597 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 78g carboidrati ● 14g fibre



Dà 3 taco(i) porzioni

lenticchie rosse crude

6 cucchiaio (72g)

tortillas di mais

3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)

cumino macinato

1/4 cucchiaio (2g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

3 cucchiaio (54g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

peperoncino rosso tritato

2 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

carote, pelato e grattugiato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

cipolla, tagliato a cubetti

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota e l'aglio e cuoci per 5-7 minuti finché la cipolla non diventa trasparente.
2. Aggiungi il cumino e cuoci per circa un minuto, finché non sprigiona il profumo.
3. Aggiungi acqua, salsa, lenticchie e un po' di sale. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci per 20-25 minuti o finché le lenticchie non sono morbide.
4. Dividi il composto di lenticchie tra le tortillas e spalma quasi fino al bordo di ciascuna tortilla. Cospargi sopra fiocchi di peperoncino.
5. Scalda l'olio rimanente in una padella antiaderente a fuoco medio. Metti la tortilla con il lato delle lenticchie verso l'alto e tostala per 3-5 minuti finché i bordi non iniziano a diventare croccanti.
6. Trasferisci i tacos su un piatto, piegali e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
 2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
 3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
 4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
 5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
 6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chik'n nuggets

11 nuggets - 607 kcal ● 34g proteine ● 25g grassi ● 57g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
2 3/4 cucchiaino (47g)
nuggets vegani 'chik'n'
11 nuggets (237g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/3 tazza (94g)
nuggets vegani 'chik'n'
22 nuggets (473g)

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

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

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.

Riso bianco al burro

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



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)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon
appetito.

Zuppa di tortellini e pollo

562 kcal ● 54g proteine ● 15g grassi ● 50g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
tortellini al formaggio surgelati
1/4 lbs (96g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 lbs (149g)
pomodori a cubetti
3/8 lattina/e (158g)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaino (6g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
cipolla, tritato
3/8 grande (56g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
tortellini al formaggio surgelati
6 3/4 oz (191g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
brodo vegetale
3 3/4 tazza(e) (mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (298g)
pomodori a cubetti
3/4 lattina/e (315g)
concentrato di pomodoro
3/4 cucchiaio (12g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
cipolla, tritato
3/4 grande (113g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

1. Metti i petti di pollo in una pentola e coprili con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per circa 10-15 minuti fino a quando il pollo è cotto. Rimuovi il pollo dall'acqua e lascialo intiepidire leggermente, quindi sfilaccialo con due forchette. Metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio, aggiungi la cipolla, l'aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci per circa 5-6 minuti finché le verdure non si saranno leggermente ammorbidite.
 3. Mescola la pasta di pomodoro e cuoci per circa 2 minuti.
 4. Aggiungi i pomodori a cubetti, il pollo sfilacciato e il brodo. Porta a sobbollire, riduci il fuoco e copri. Fai sobbollire 15-20 minuti.
 5. Preleva un po' di brodo dalla pentola e versalo in una ciotola. Mescola lo yogurt greco. Una volta che lo yogurt greco è stato completamente incorporato con il brodo, rimetti il composto nella pentola e mescola.
 6. Aggiungi il cavolo riccio tritato e i tortellini. Fai sobbollire per il tempo indicato sulla confezione dei tortellini. Aggiusta di sale e pepe a piacere e 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.
-