

Dieta - Menù dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2000 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 2006 kcal ● 150g proteine (30%) ● 69g grassi (31%) ● 158g carboidrati (31%) ● 39g fibre (8%)

Pranzo

860 kcal, 53g proteine, 51g carboidrati netti, 43g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteine, 104g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie
405 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal



Lenticchie al curry
362 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 1956 kcal ● 128g proteine (26%) ● 80g grassi (37%) ● 151g carboidrati (31%) ● 30g fibre (6%)

Pranzo

810 kcal, 31g proteine, 45g carboidrati netti, 54g grassi



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Tofu alla Buffalo
532 kcal



Peperoni e cipolle saltati
125 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteine, 104g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie
405 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal



Lenticchie al curry
362 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1986 kcal ● 139g proteine (28%) ● 69g grassi (31%) ● 167g carboidrati (34%) ● 37g fibre (7%)

Pranzo

940 kcal, 44g proteine, 88g carboidrati netti, 42g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i)- 612 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Cena

825 kcal, 46g proteine, 78g carboidrati netti, 26g grassi



Goulash di fagioli e tofu

656 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

Giorno 4

1979 kcal ● 130g proteine (26%) ● 59g grassi (27%) ● 195g carboidrati (39%) ● 37g fibre (7%)

Pranzo

940 kcal, 44g proteine, 88g carboidrati netti, 42g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i)- 612 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Cena

820 kcal, 37g proteine, 106g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie

174 kcal



Succotash di fagioli bianchi

647 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1969 kcal ● 134g proteine (27%) ● 55g grassi (25%) ● 197g carboidrati (40%) ● 37g fibre (8%)

Pranzo

930 kcal, 48g proteine, 90g carboidrati netti, 38g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Panino al formaggio con funghi

646 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

820 kcal, 37g proteine, 106g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie

174 kcal



Succotash di fagioli bianchi

647 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1955 kcal ● 127g proteine (26%) ● 73g grassi (34%) ● 155g carboidrati (32%) ● 43g fibre (9%)

Pranzo

820 kcal, 34g proteine, 51g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 383 kcal



Saltato di ceci teriyaki

369 kcal

Cena

915 kcal, 45g proteine, 101g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata di pasta alla caprese

485 kcal



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Insalata di ceci facile

234 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1955 kcal ● 127g proteine (26%) ● 73g grassi (34%) ● 155g carboidrati (32%) ● 43g fibre (9%)

Pranzo

820 kcal, 34g proteine, 51g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 383 kcal



Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

915 kcal, 45g proteine, 101g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata di pasta alla caprese
485 kcal



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



Insalata di ceci facile
234 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
21 2/3 tazza(e) (5136mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaino (5g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaino (1g)
- paprika
3/4 cucchiaino (5g)
- Timo fresco
3 pizzico (0g)
- timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (3g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 tazza (416g)
- tofu compatto
15 3/4 oz (447g)
- fagioli bianchi in scatola
2 1/2 lattina/e (1073g)
- arachidi tostate
13 1/4 cucchiaino (122g)
- ceci in scatola
2 lattina/e (896g)

Verdure e prodotti vegetali

- fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (173g)
- peperone
2 1/2 grande (402g)
- funghi
7 oz (198g)
- aglio
3/4 spicchio (2g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 3/4 cucchiaino (26mL)
- condimento ranch
3 cucchiaino (45mL)
- olio
1/4 tazza (68mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)
- semi di zucca tostatati, non salati
1/2 tazza (59g)

Altro

- pasta di curry
1 cucchiaino (15g)
- insalata mista
8 1/2 tazza (255g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)
- salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (60mL)
- salsa pesto
2 cucchiaino (31g)
- aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)

Prodotti da forno

- Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(112g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)
- pane
10 fetta(e) (320g)

- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 barbabietta(e) (100g)
- chicchi di mais surgelati
2 tazza (272g)
- scalogni
2 spicchio/i (113g)
- verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
- pomodori
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
- formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)
- latte intero
2 2/3 tazza(e) (641mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 cucchiaino (30mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
4 oz (113g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino da tavola

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



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino

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

1. Buon appetito.

Tofu alla Buffalo

532 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (59mL)
condimento ranch
3 cucchiaino (45mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Peperoni e cipolle saltati

125 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



olio
1/2 cucchiaino (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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i) - 612 kcal ● 34g proteine ● 32g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta(e) (96g)
formaggio
3/4 tazza, grattugiata (85g)
funghi
2 1/4 oz (64g)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta(e) (192g)
formaggio
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
funghi
1/4 lbs (128g)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaino (1g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino da tavola

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



Dà 2 panino(i) porzioni

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

1. Buon appetito.

Panino al formaggio con funghi

646 kcal ● 29g proteine ● 33g grassi ● 50g carboidrati ● 9g fibre



funghi
1 tazza, tritata (70g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (3g)
pane
4 fetta(e) (128g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 2/3 cucchiaino (61g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
13 1/3 cucchiaino (122g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaino (30mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 2/3 tazza(e) (1106mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquate
56 cucchiaino (224g)

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.

Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
3 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Lenticchie al curry

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)
pasta di curry
1 cucchiaio (15g)

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 sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Goulash di fagioli e tofu

656 kcal ● 37g proteine ● 19g grassi ● 65g carboidrati ● 19g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
paprika
3/4 cucchiaio (5g)
Timo fresco
3 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/3 lbs (149g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Insalata di edamame e barbabietole

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



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)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.
-

Succotash di fagioli bianchi

647 kcal ● 26g proteine ● 16g grassi ● 80g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1 tazza (136g)
peperone, tritato finemente
1 medio (119g)
scalogni, tritato finemente
1 spicchio/i (57g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 tazza (262g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
2 tazza (272g)
peperone, tritato finemente
2 medio (238g)
scalogni, tritato finemente
2 spicchio/i (113g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 tazza (524g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
 2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pasta alla caprese

485 kcal ● 23g proteine ● 13g grassi ● 61g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
mozzarella fresca, strappato in pezzi
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (113g)
salsa pesto
2 cucchiaio (31g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
mozzarella fresca, strappato in pezzi
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Opzionale: mentre la pasta cuoce, arrostisci i pomodorini tagliati a metà su una teglia nel forno a 400°F (200°C) per 10–15 minuti, finché non sono morbidi e scoppiati.
3. In una ciotola capiente unisci la pasta cotta, i pomodori, i fagioli bianchi, la mozzarella e il pesto. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Buon appetito!

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolati e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolati e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

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.