

Dieta - Menu dieta vegetariana a digiuno intermittente da 2600 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 2623 kcal ● 197g proteine (30%) ● 88g grassi (30%) ● 187g carboidrati (28%) ● 74g fibre (11%)

Pranzo

1200 kcal, 85g proteine, 96g carboidrati netti, 39g grassi



Lenticchie

521 kcal



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Tempeh base

8 oz- 590 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 52g proteine, 89g carboidrati netti, 48g grassi



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 333 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal

Giorno 2 2623 kcal ● 197g proteine (30%) ● 88g grassi (30%) ● 187g carboidrati (28%) ● 74g fibre (11%)

Pranzo

1200 kcal, 85g proteine, 96g carboidrati netti, 39g grassi



Lenticchie

521 kcal



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Tempeh base

8 oz- 590 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 52g proteine, 89g carboidrati netti, 48g grassi



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 333 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal

Giorno 3

2593 kcal ● 192g proteine (30%) ● 107g grassi (37%) ● 177g carboidrati (27%) ● 38g fibre (6%)

Pranzo

1190 kcal, 55g proteine, 88g carboidrati netti, 62g grassi



Wrap mediterraneo con chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal



Pistacchi
375 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1135 kcal, 77g proteine, 87g carboidrati netti, 44g grassi



Lenticchie
174 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
959 kcal

Giorno 4

2593 kcal ● 192g proteine (30%) ● 107g grassi (37%) ● 177g carboidrati (27%) ● 38g fibre (6%)

Pranzo

1190 kcal, 55g proteine, 88g carboidrati netti, 62g grassi



Wrap mediterraneo con chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal



Pistacchi
375 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1135 kcal, 77g proteine, 87g carboidrati netti, 44g grassi



Lenticchie
174 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
959 kcal

Giorno 5

2634 kcal ● 196g proteine (30%) ● 65g grassi (22%) ● 274g carboidrati (42%) ● 41g fibre (6%)

Pranzo

1190 kcal, 87g proteine, 98g carboidrati netti, 44g grassi



Seitan aglio e pepe
913 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1175 kcal, 49g proteine, 175g carboidrati netti, 20g grassi



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal



Saltato di ceci teriyaki
554 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 258 kcal

Giorno 6

2567 kcal ● 185g proteine (29%) ● 72g grassi (25%) ● 241g carboidrati (38%) ● 54g fibre (8%)

Pranzo

1120 kcal, 76g proteine, 64g carboidrati netti, 51g grassi



Lenticchie
289 kcal



Tempeh buffalo con tzatziki
471 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Cena

1175 kcal, 49g proteine, 175g carboidrati netti, 20g grassi



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal



Saltato di ceci teriyaki
554 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 258 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2561 kcal ● 197g proteine (31%) ● 61g grassi (21%) ● 239g carboidrati (37%) ● 68g fibre (11%)

Pranzo

1120 kcal, 76g proteine, 64g carboidrati netti, 51g grassi



Lenticchie
289 kcal



Tempeh buffalo con tzatziki
471 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Cena

1165 kcal, 61g proteine, 172g carboidrati netti, 8g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
1070 kcal



Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3/4 tazza, intera (107g)
- pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)
- semi di girasole
4 oz (113g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
12 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaino (91mL)
- salsa barbecue
1 tazza (286g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (140mL)
- olio d'oliva
2 3/4 cucchiaino (41mL)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
9 1/3 spicchio(i) (28g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 tazza, tritata (240g)
- pomodori
2 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (333g)
- carote
4 medio (244g)
- broccoli
4 tazza, tritata (364g)
- patate
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
- cetriolo
1 tazza, fette (104g)
- cipolla
1/3 tazza, tritata (53g)
- peperone verde
2 3/4 cucchiaino, tritata (25g)
- patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- verdure miste surgelate
1 1/4 lbs (561g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

Bevande

- acqua
2 gallone (7296mL)
- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 1/2 cucchiaino (15g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)

Altro

- miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- insalata mista
1 tazza (30g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
10 oz (284g)
- salsa teriyaki
6 cucchiaino (91mL)
- tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
- lievito nutrizionale
1 tazza (60g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio feta
1/2 tazza (75g)
- yogurt magro aromatizzato
4 contenitore (170 g) (680g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

Cereali e pasta

- seitan
2/3 lbs (302g)
- riso integrale
3/4 tazza (143g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola**
4 1/2 lattina/e (2016g)
 - lenticchie crude**
3 tazza (544g)
 - tempeh**
1 3/4 lbs (794g)
 - hummus**
1/2 tazza (120g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
6 tazza(e) (1422mL)
sale
3 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/2 tazza (288g)

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.

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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.

Tempeh base

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



Per singolo pasto:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo 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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Wrap mediterraneo con chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g proteine ● 34g grassi ● 77g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

formaggio feta
4 cucchiaino (38g)
hummus
4 cucchiaino (60g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (98g)
tenders vegani stile 'chik'n'
5 oz (142g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
cetriolo, tritato
1/2 tazza, fette (52g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio feta
1/2 tazza (75g)
hummus
1/2 tazza (120g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18-20 cm) (196g)
tenders vegani stile 'chik'n'
10 oz (284g)
pomodori, tritato
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
cetriolo, tritato
1 tazza, fette (104g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Seitan aglio e pepe

913 kcal ● 82g proteine ● 44g grassi ● 44g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva

2 2/3 cucchiaio (40mL)

cipolla

1/3 tazza, tritata (53g)

peperone verde

2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

acqua

4 cucchiaino (20mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

3 1/3 spicchio(i) (10g)

seitan, in stile pollo

2/3 lbs (302g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

3 1/3 tazza(e) (790mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

lenticchie crude, sciacquato

13 1/3 cucchiaio (160g)

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.

Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal ● 39g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaino (45mL)

tzatziki

1/6 tazza(e) (42g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

tempeh, tritato grossolanamente

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

6 cucchiaino (90mL)

tzatziki

3/8 tazza(e) (84g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

tempeh, tritato grossolanamente

3/4 lbs (340g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

6 cucchiaino, intera (54g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal ● 40g proteine ● 22g grassi ● 84g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
6 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
ceci in scatola, scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3 tazza, tritata (120g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
12 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tritato finemente
6 spicchio(i) (18g)
ceci in scatola, scolato
3 lattina/e (1344g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
6 tazza, tritata (240g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 cucchiaino (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.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal ● 65g proteine ● 43g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
carote, affettato
2 medio (122g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
patate, tagliato a spicchi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
carote, affettato
4 medio (244g)
broccoli, tritato
4 tazza, tritata (364g)
patate, tagliato a spicchi
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
4 salsiccia (400g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
4 contenitore (170 g) (680g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Saltato di ceci teriyaki

554 kcal ● 27g proteine ● 13g grassi ● 59g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

3/4 confezione 280 g (213g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

salsa teriyaki

3 cucchiaio (45mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/4 lattina/e (336g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

1 1/2 confezione 280 g (426g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

salsa teriyaki

6 cucchiaio (90mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 1/2 lattina/e (672g)

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.

Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 258 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 52g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale

1/4 cucchiaino (2g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

riso integrale

6 cucchiaio (71g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

1/2 cucchiaino (3g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

riso integrale

3/4 tazza (143g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ali di cavolfiore BBQ

1070 kcal ● 56g proteine ● 8g grassi ● 160g carboidrati ● 35g fibre



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.

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-