

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2700 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 2694 kcal ● 183g proteine (27%) ● 41g grassi (14%) ● 319g carboidrati (47%) ● 79g fibre (12%)

Pranzo

1185 kcal, 63g proteine, 173g carboidrati netti, 15g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

819 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

1235 kcal, 59g proteine, 144g carboidrati netti, 25g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal



Insalata di ceci facile

467 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 2694 kcal ● 183g proteine (27%) ● 41g grassi (14%) ● 319g carboidrati (47%) ● 79g fibre (12%)

Pranzo

1185 kcal, 63g proteine, 173g carboidrati netti, 15g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

819 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

1235 kcal, 59g proteine, 144g carboidrati netti, 25g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal



Insalata di ceci facile

467 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

2700 kcal ● 172g proteine (25%) ● 109g grassi (36%) ● 230g carboidrati (34%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1190 kcal, 57g proteine, 120g carboidrati netti, 47g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli
469 kcal



Lenticchie
347 kcal



Latte
2 1/2 tazza(e)- 373 kcal

Cena

1240 kcal, 54g proteine, 108g carboidrati netti, 60g grassi



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Lenticchie al curry
362 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
484 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2700 kcal ● 172g proteine (25%) ● 109g grassi (36%) ● 230g carboidrati (34%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1190 kcal, 57g proteine, 120g carboidrati netti, 47g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli
469 kcal



Lenticchie
347 kcal



Latte
2 1/2 tazza(e)- 373 kcal

Cena

1240 kcal, 54g proteine, 108g carboidrati netti, 60g grassi



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Lenticchie al curry
362 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
484 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

2682 kcal ● 226g proteine (34%) ● 90g grassi (30%) ● 210g carboidrati (31%) ● 33g fibre (5%)

Pranzo

1235 kcal, 97g proteine, 119g carboidrati netti, 38g grassi



Miscela di riso aromatizzata
430 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal

Cena

1175 kcal, 68g proteine, 90g carboidrati netti, 51g grassi



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Semi di girasole
180 kcal



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2733 kcal ● 193g proteine (28%) ● 75g grassi (25%) ● 281g carboidrati (41%) ● 40g fibre (6%)

Pranzo

1235 kcal, 97g proteine, 119g carboidrati netti, 38g grassi



Miscela di riso aromatizzata
430 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal

Cena

1225 kcal, 36g proteine, 160g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta con salsa pronta
766 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
460 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2690 kcal ● 184g proteine (27%) ● 77g grassi (26%) ● 277g carboidrati (41%) ● 37g fibre (6%)

Pranzo

1190 kcal, 88g proteine, 115g carboidrati netti, 40g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1 1/2 panino/i- 856 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1225 kcal, 36g proteine, 160g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta con salsa pronta

766 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/2 scatola (165 g) (247g)
- pasta secca cruda
3/4 lbs (342g)
- seitan
1/4 lbs (128g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (59mL)
- olio d'oliva
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
- aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
- pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
- sale
3 g (3g)
- basilico fresco
4 cucchiaio, tritato (11g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- avocado
2 avocado (402g)
- limone
2 piccolo (116g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- pomodori
8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (964g)
- prezzemolo fresco
12 rametti (12g)
- carote
4 grande (288g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
3 1/2 lattina/e (1568g)
- fagioli bianchi in scatola
2 lattina/e (878g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (288g)
- tempeh
6 oz (170g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)
- pasta di curry
1 cucchiaio (15g)
- mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- Panino tipo sub
1 1/2 panino/i (128g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
- salsa per pizza
6 cucchiaio (95g)
- salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
22 1/2 tazza(e) (5333mL)

Prodotti da forno

- pane naan
4 1/2 pezzo/i (405g)

Latticini e prodotti a base di uova

- aglio**
10 spicchio(i) (30g)
- sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- cipolla**
3 medio (dia. 6,4 cm) (331g)
- broccoli**
3/4 tazza, tritata (68g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
2 mazzo (340g)
- peperone**
3/4 piccolo (56g)

- formaggio**
3 oz (84g)
- latte intero**
5 1/2 tazza(e) (1320mL)
- mozzarella fresca**
1/2 lbs (227g)
- yogurt magro aromatizzato**
2 contenitore (170 g) (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina**
3/4 tazza (180mL)
- semi di girasole**
1 1/2 oz (46g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato**
1 1/2 sacca (~160 g) (237g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

819 kcal ● 34g proteine ● 9g grassi ● 126g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
3/4 scatola (165 g) (123g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
 cetriolo, tritato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (336g)
pomodori, tritato
3/4 pomodoro roma (60g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/2 scatola (165 g) (247g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
 cetriolo, tritato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
pomodori, tritato
1 1/2 pomodoro roma (120g)
prezzemolo fresco, tritato
6 rametti (6g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

4 contenitore (680g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pizza su pane piatto con broccoli

469 kcal ● 14g proteine ● 27g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

broccoli

6 cucchiaio, tritata (34g)

salsa per pizza

3 cucchiaio (47g)

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

pane naan

3/4 pezzo/i (68g)

formaggio

3 cucchiaio, grattugiata (21g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

3/4 tazza, tritata (68g)

salsa per pizza

6 cucchiaio (95g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

pane naan

1 1/2 pezzo/i (135g)

formaggio

6 cucchiaio, grattugiata (42g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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.

Latte

2 1/2 tazza(e) - 373 kcal ● 19g proteine ● 20g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
5 tazza(e) (1200mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Miscela di riso aromatizzata

430 kcal ● 13g proteine ● 2g grassi ● 87g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
3/4 sacca (~160 g) (119g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1 1/2 sacca (~160 g) (237g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

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

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Philly cheesesteak con seitan

1 1/2 panino/i - 856 kcal ● 56g proteine ● 31g grassi ● 83g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 1/2 panino/i porzioni

Panino tipo sub

1 1/2 panino/i (128g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

formaggio

1 1/2 fetta (30 g ciasc.) (42g)

cipolla, tritato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

peperone, affettato

3/4 piccolo (56g)

seitan, tagliato a strisce

1/4 lbs (128g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal ● 35g proteine ● 16g grassi ● 94g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

1/2 tazza(e) (mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

carote, pelato e tagliato a fette

2 grande (144g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

sedano crudo, tagliato a fette sottili

1 gambo medio (19-20 cm) (40g)

cipolla, tagliato a dadini

1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (439g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

1 tazza(e) (mL)

olio

2 cucchiaio (30mL)

carote, pelato e tagliato a fette

4 grande (288g)

aglio, tritato

4 spicchio(i) (12g)

sedano crudo, tagliato a fette sottili

2 gambo medio (19-20 cm) (80g)

cipolla, tagliato a dadini

2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

2 lattina/e (878g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato 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)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)
pomodori, tagliato a metà
2 tazza di pomodorini (298g)
prezzemolo fresco, tritato
6 rametti (6g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 1/2 pezzo/i (135g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
3 pezzo/i (270g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(273g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
basilico fresco
4 cucchiaio, tritato (11g)
mozzarella fresca, a fette
1/2 lbs (227g)
pomodori, a fette
3 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(546g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
 2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



mix per insalata di cavolo

3 tazza (270g)

salsa piccante

1/2 cucchiaino (8mL)

semi di girasole

1 1/2 cucchiaino (18g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

tempeh, tagliato a cubetti

6 oz (170g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio (5g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt magro

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



Dà 2 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta con salsa pronta

766 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 142g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
6 oz (171g)
salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (252g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
3/4 lbs (342g)
salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal ● 9g proteine ● 31g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (170g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
limone, spremuto
1 piccolo (58g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 mazzo (340g)
avocado, tritato
2 avocado (402g)
limone, spremuto
2 piccolo (116g)

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.

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.
-