

Dieta - Menu dieta vegetariana per il digiuno intermittente da 3200 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 3148 kcal ● 202g proteine (26%) ● 157g grassi (45%) ● 187g carboidrati (24%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1475 kcal, 77g proteine, 81g carboidrati netti, 86g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Panino al formaggio con funghi

970 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1345 kcal, 52g proteine, 103g carboidrati netti, 69g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

1233 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal

Giorno 2 3179 kcal ● 211g proteine (27%) ● 115g grassi (33%) ● 274g carboidrati (34%) ● 51g fibre (6%)

Pranzo

1475 kcal, 77g proteine, 81g carboidrati netti, 86g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Panino al formaggio con funghi

970 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1375 kcal, 62g proteine, 190g carboidrati netti, 28g grassi



Pane naan

2 pezzo(i)- 524 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure

647 kcal



Insalata mista semplice

203 kcal

Giorno 3

3155 kcal ● 222g proteine (28%) ● 127g grassi (36%) ● 228g carboidrati (29%) ● 52g fibre (7%)

Pranzo

1405 kcal, 65g proteine, 123g carboidrati netti, 65g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 1/2 panino(i)- 820 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1425 kcal, 84g proteine, 102g carboidrati netti, 61g grassi



Semi di girasole
481 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
682 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Giorno 4

3217 kcal ● 225g proteine (28%) ● 102g grassi (29%) ● 283g carboidrati (35%) ● 67g fibre (8%)

Pranzo

1465 kcal, 68g proteine, 178g carboidrati netti, 40g grassi



Goulash di fagioli e tofu
874 kcal



Pane naan
2 pezzo(i)- 524 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1425 kcal, 84g proteine, 102g carboidrati netti, 61g grassi



Semi di girasole
481 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
682 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Giorno 5

3201 kcal ● 274g proteine (34%) ● 82g grassi (23%) ● 305g carboidrati (38%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1465 kcal, 68g proteine, 178g carboidrati netti, 40g grassi



Goulash di fagioli e tofu
874 kcal



Pane naan
2 pezzo(i)- 524 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1410 kcal, 133g proteine, 124g carboidrati netti, 40g grassi



Alette di seitan al teriyaki
16 oz di seitan- 1189 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Giorno 6

3247 kcal ● 255g proteine (31%) ● 94g grassi (26%) ● 265g carboidrati (33%) ● 81g fibre (10%)

Pranzo

1480 kcal, 55g proteine, 138g carboidrati netti, 54g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
962 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
518 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1440 kcal, 127g proteine, 124g carboidrati netti, 38g grassi



Lenticchie
636 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal

Giorno 7

3247 kcal ● 255g proteine (31%) ● 94g grassi (26%) ● 265g carboidrati (33%) ● 81g fibre (10%)

Pranzo

1480 kcal, 55g proteine, 138g carboidrati netti, 54g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
962 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
518 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1440 kcal, 127g proteine, 124g carboidrati netti, 38g grassi



Lenticchie
636 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
32 1/4 tazza(e) (7643mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
3 1/4 tazza (620g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- ceci in scatola
2 1/2 lattina/e (1120g)
- fagioli bianchi in scatola
4 1/2 lattina/e (1976g)
- tofu compatto
14 oz (397g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3 1/4 cucchiaino (49mL)
- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- limone
2 1/4 piccolo (131g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 2/3 oz (76g)
- semi di girasole
1/3 lbs (151g)

Grassi e oli

- olio
1/3 lbs (158mL)
- olio d'oliva
1 2/3 oz (53mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
1 2/3 lbs (759g)
- aglio
16 1/2 spicchio(i) (49g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaino (3g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (8g)
- paprika
2 cucchiaino (14g)
- Timo fresco
1 cucchiaino (1g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)

Prodotti da forno

- pane
17 oz (480g)
- pane naan
6 pezzo/i (540g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a fette
6 fetta (20 g ciasc.) (126g)
- uova
8 grande (400g)
- formaggio provolone
3 fetta(e) (84g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
13 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)

Altro

- lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)
- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

- funghi**
3 tazza, tritata (210g)
 - verdure miste surgelate**
1 3/4 tazza (236g)
 - pomodori secchi**
1 1/2 oz (43g)
 - spinaci freschi**
3/8 tazza(e) (11g)
 - cipolla**
4 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (495g)
 - carote**
5 grande (360g)
 - sedano crudo**
2 1/2 gambo medio (19–20 cm) (100g)
-

Cereali e pasta

- seitan**
1 lbs (454g)
- riso bianco a chicco lungo**
1/3 tazza (62g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio con funghi

970 kcal ● 43g proteine ● 49g grassi ● 75g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

funghi
1 1/2 tazza, tritata (105g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
timo, essiccato
1 cucchiaio, macinato (4g)
pane
6 fetta(e) (192g)
formaggio a fette
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)

Per tutti i 2 pasti:

funghi
3 tazza, tritata (210g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
timo, essiccato
2 cucchiaio, macinato (8g)
pane
12 fetta(e) (384g)
formaggio a fette
6 fetta (20 g ciasc.) (126g)

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.

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i) - 820 kcal ● 41g proteine ● 42g grassi ● 57g carboidrati ● 12g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane
3 fetta (96g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
pomodori secchi
1 1/2 oz (43g)
spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio provolone
3 fetta(e) (84g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Goulash di fagioli e tofu

874 kcal ● 50g proteine ● 25g grassi ● 87g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
paprika
1 cucchiaio (7g)
Timo fresco
4 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/2 lbs (198g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
paprika
2 cucchiaio (14g)
Timo fresco
1 cucchiaino (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)
cipolla, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
14 oz (397g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

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.

Pane naan

2 pezzo(i) - 524 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 87g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
4 pezzo/i (360g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 6 e giorno 7

Cassoulet di fagioli bianchi

962 kcal ● 44g proteine ● 20g grassi ● 117g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 1/2 grande (180g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 1/4 gambo medio (19–20 cm)
(50g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/4 lattina/e (549g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (38mL)
carote, pelato e tagliato a fette
5 grande (360g)
aglio, tritato
5 spicchio(i) (15g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
2 1/2 gambo medio (19–20 cm)
(100g)
cipolla, tagliato a dadini
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (275g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 1/2 lattina/e (1098g)

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 semplice di cavolo riccio e avocado

518 kcal ● 11g proteine ● 34g grassi ● 21g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (191g)
avocado, tritato
1 avocado (226g)
limone, spremuto
1 piccolo (65g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 1/4 mazzo (383g)
avocado, tritato
2 1/4 avocado (452g)
limone, spremuto
2 1/4 piccolo (131g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

1233 kcal ● 48g proteine ● 60g grassi ● 101g carboidrati ● 23g fibre



lenticchie crude
13 cucchiaio (156g)
succo di limone
3 1/4 cucchiaio (49mL)
mandorle
3 1/4 cucchiaio, a fettine (22g)
olio
3 1/4 cucchiaio (49mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 1/4 tazza, tritata (130g)
peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaio (3g)
acqua
3 1/4 tazza(e) (770mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
aglio, a dadini
3 1/4 spicchio(i) (10g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pane naan

2 pezzo(i) - 524 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 87g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 pezzo(i) porzioni

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di lenticchie e verdure

647 kcal ● 41g proteine ● 3g grassi ● 91g carboidrati ● 23g fibre



lenticchie crude
9 1/3 cucchiaio (112g)
brodo vegetale
2 1/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
56 cucchiaino, tritata (47g)
lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)
aglio
1 1/6 spicchio(i) (3g)
verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semi di girasole

481 kcal ● 23g proteine ● 38g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/3 lbs (151g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 70g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

5 tazza(e) (mL)

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio(i) (8g)

ceci in scatola, scolato

1 1/4 lattina/e (560g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 1/2 tazza, tritata (100g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

10 tazza(e) (mL)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

aglio, tritato finemente

5 spicchio(i) (15g)

ceci in scatola, scolato

2 1/2 lattina/e (1120g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5 tazza, tritata (200g)

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.

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Alette di seitan al teriyaki

16 oz di seitan - 1189 kcal ● 129g proteine ● 40g grassi ● 76g carboidrati ● 3g fibre



Dà 16 oz di seitan porzioni

seitan

1 lbs (454g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

salsa teriyaki

1/2 tazza (120mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza di riso cotto porzioni

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

636 kcal ● 43g proteine ● 2g grassi ● 93g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3 2/3 tazza(e) (869mL)
sale
2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (176g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
7 1/3 tazza(e) (1738mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
lenticchie crude, sciacquato
2 tazza (352g)

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.
-

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.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-