

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 3300 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 3256 kcal ● 244g proteine (30%) ● 139g grassi (38%) ● 207g carboidrati (25%) ● 51g fibre (6%)

Pranzo

1475 kcal, 70g proteine, 150g carboidrati netti, 60g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Panino Caprese

2 panino- 922 kcal



Kefir

450 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1455 kcal, 102g proteine, 54g carboidrati netti, 77g grassi



Tempeh al burro di arachidi

12 oz di tempeh- 1301 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Giorno 2 3290 kcal ● 229g proteine (28%) ● 110g grassi (30%) ● 309g carboidrati (38%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1475 kcal, 70g proteine, 150g carboidrati netti, 60g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Panino Caprese

2 panino- 922 kcal



Kefir

450 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1485 kcal, 86g proteine, 157g carboidrati netti, 48g grassi



Lenticchie

434 kcal



Latte

2 1/4 tazza(e)- 335 kcal



Chik'n nuggets

13 nuggets- 717 kcal

Giorno 3

3338 kcal ● 219g proteine (26%) ● 72g grassi (19%) ● 401g carboidrati (48%) ● 54g fibre (6%)

Pranzo

1525 kcal, 59g proteine, 241g carboidrati netti, 22g grassi



Pane naan

2 pezzo(i)- 524 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

1001 kcal

Cena

1485 kcal, 86g proteine, 157g carboidrati netti, 48g grassi



Lenticchie

434 kcal



Latte

2 1/4 tazza(e)- 335 kcal



Chik'n nuggets

13 nuggets- 717 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

3295 kcal ● 248g proteine (30%) ● 99g grassi (27%) ● 306g carboidrati (37%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1525 kcal, 59g proteine, 241g carboidrati netti, 22g grassi



Pane naan

2 pezzo(i)- 524 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

1001 kcal

Cena

1445 kcal, 116g proteine, 62g carboidrati netti, 76g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

4 salsiccia- 1444 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

3258 kcal ● 218g proteine (27%) ● 144g grassi (40%) ● 228g carboidrati (28%) ● 45g fibre (6%)

Pranzo

1490 kcal, 67g proteine, 124g carboidrati netti, 74g grassi



Yogurt magro

2 vasetto(i)- 362 kcal



Panino con tofu speziato e pesto

2 panino(i)- 760 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Cena

1445 kcal, 78g proteine, 101g carboidrati netti, 69g grassi



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Pasta al forno con feta e ceci

1219 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

3249 kcal ● 279g proteine (34%) ● 89g grassi (25%) ● 293g carboidrati (36%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1435 kcal, 134g proteine, 130g carboidrati netti, 40g grassi



Alette di seitan al teriyaki

16 oz di seitan- 1189 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 246 kcal

Cena

1485 kcal, 73g proteine, 160g carboidrati netti, 47g grassi



Zuppa di lenticchie

1264 kcal



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

3249 kcal ● 279g proteine (34%) ● 89g grassi (25%) ● 293g carboidrati (36%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1435 kcal, 134g proteine, 130g carboidrati netti, 40g grassi



Alette di seitan al teriyaki

16 oz di seitan- 1189 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 246 kcal

Cena

1485 kcal, 73g proteine, 160g carboidrati netti, 47g grassi



Zuppa di lenticchie

1264 kcal



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
37 tazza(e) (8729mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- burro di arachidi
6 cucchiaio (97g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
- lenticchie crude
3 1/2 tazza (688g)
- ceci in scatola
2 lattina/e (821g)
- tofu compatto
6 oz (170g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 1/2 cucchiaio (36mL)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

Altro

- lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)
- insalata mista
4 tazza (120g)
- nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)
- cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- pasta di ceci
3/4 scatola (149g)
- miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
- salsa teriyaki
1 tazza (240mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (862g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
- olio
4 oz (115mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (70mL)

Prodotti da forno

- pane
12 fetta(e) (384g)
- pane naan
4 pezzo/i (360g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
8 fette (227g)
- kefir aromatizzato
6 tazza (1440mL)
- latte intero
9 tazza(e) (2160mL)
- formaggio feta
6 oz (170g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
2/3 tazza (176g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaio (9g)
- cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
- peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
- origano secco
1 cucchiaino, foglie (1g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- Basilico essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)

Cereali e pasta

- ketchup**
6 1/2 cucchiaino (111g)
- cetriolo**
1 cetriolo (21 cm) (276g)
- prezzemolo fresco**
7 1/3 rametti (7g)
- cipolla**
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (268g)
- spinaci freschi**
2 tazza(e) (62g)
- aglio**
4 spicchio(i) (11g)
- pomodori schiacciati in scatola**
1 1/6 lattina (472g)
- sedano crudo**
2 1/3 gambo medio (19–20 cm) (93g)
- carote**
2 1/3 medio (142g)

- couscous istantaneo aromatizzato**
2 scatola (165 g) (301g)
- seitan**
2 lbs (907g)
- riso bianco a chicco lungo**
3/4 tazza (139g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Panino Caprese

2 panino - 922 kcal ● 45g proteine ● 53g grassi ● 55g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pane

8 fetta(e) (256g)

pomodori

8 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (216g)

mozzarella fresca

8 fette (227g)

salsa pesto

1/2 tazza (128g)

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.

Kefir

450 kcal ● 24g proteine ● 7g grassi ● 74g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
6 tazza (1440mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

1001 kcal ● 42g proteine ● 12g grassi ● 155g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1 scatola (165 g) (151g)

olio

1/2 cucchiaino (2mL)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (7mL)

cetriolo, tritato

1/2 cetriolo (21 cm) (138g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (411g)

pomodori, tritato

1 pomodoro roma (73g)

prezzemolo fresco, tritato

3 2/3 rametti (4g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

2 scatola (165 g) (301g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

cumino macinato

2 cucchiaino (4g)

succo di limone

1 cucchiaino (14mL)

cetriolo, tritato

1 cetriolo (21 cm) (276g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

2 lattina/e (821g)

pomodori, tritato

2 pomodoro roma (147g)

prezzemolo fresco, tritato

7 1/3 rametti (7g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Panino con tofu speziato e pesto

2 panino(i) - 760 kcal ● 33g proteine ● 40g grassi ● 56g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

pane
4 fetta(e) (128g)
salsa pesto
3 cucchiaio (48g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
insalata mista
1 tazza (30g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
tofu compatto
6 oz (170g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

Semi di zucca

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



semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

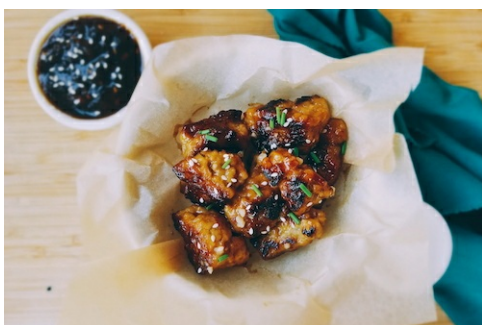
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Alette di seitan al teriyaki

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



Per singolo pasto:

seitan
1 lbs (454g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
2 lbs (907g)
olio
4 cucchiaio (60mL)
salsa teriyaki
1 tazza (240mL)

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

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 246 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 55g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh al burro di arachidi

12 oz di tempeh - 1301 kcal ● 98g proteine ● 68g grassi ● 44g carboidrati ● 30g fibre



Dà 12 oz di tempeh porzioni

tempeh

3/4 lbs (340g)

burro di arachidi

6 cucchiaio (97g)

succo di limone

1 1/2 cucchiaio (23mL)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

lievito nutrizionale

1 1/2 cucchiaio (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lenticchie

434 kcal ● 30g proteine ● 1g grassi ● 63g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
10 cucchiaio (120g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
5 tazza(e) (1185mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/4 tazza (240g)

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 1/4 tazza(e) - 335 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 1/2 tazza(e) (1080mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
3 1/4 cucchiaio (55g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 nuggets (280g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
6 1/2 cucchiaio (111g)
nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

4 salsiccia - 1444 kcal ● 116g proteine ● 76g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

3 tazza (340g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

salsiccia vegana

4 salsiccia (400g)

cipolla, affettato sottilmente

2 piccolo (140g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta al forno con feta e ceci

1219 kcal ● 66g proteine ● 57g grassi ● 84g carboidrati ● 27g fibre

**pomodori**

15 oz, pomodorini (425g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

spinaci freschi

1 1/2 tazza(e) (45g)

pasta di ceci

3/4 scatola (149g)

miscela di erbe italiane

3 pizzico (1g)

formaggio feta, scolato

6 oz (170g)

aglio, sbucciato e schiacciato

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

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una pirofila metti i pomodori, l'aglio e la feta (non sbriciolare). Irrora con l'olio e condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci per 30-35 minuti fino a quando i pomodori non scoppiano.
3. Nel frattempo cuoci la pasta di ceci seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
4. Togli la pirofila dal forno e schiaccia il tutto con una forchetta fino a ottenere una crema di feta, lasciando però i pomodori leggermente a pezzi.
5. Aggiungi gli spinaci e la pasta calda nella pirofila e mescola delicatamente finché gli spinaci non appassiscono e la pasta è ben condita. Guarnisci con condimento italiano e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di lenticchie

1264 kcal ● 61g proteine ● 35g grassi ● 143g carboidrati ● 33g fibre



Per singolo pasto:

origano secco
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
lenticchie crude
56 cucchiaino (224g)
acqua
4 2/3 tazza(e) (1106mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
Basilico essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
5/8 lattina (236g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)
cipolla, tritato
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)
sedano crudo, tritato
1 1/6 gambo medio (19–20 cm) (47g)
carote, a dadini
1 1/6 medio (71g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/4 tazza(e) (9g)
aglio, tritato finemente
1 1/6 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

origano secco
1 cucchiaino, foglie (1g)
lenticchie crude
2 1/3 tazza (448g)
acqua
9 1/3 tazza(e) (2212mL)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
Basilico essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
pomodori schiacciati in scatola
1 1/6 lattina (472g)
sale
1 cucchiaino (7g)
olio d'oliva
1/4 tazza (70mL)
cipolla, tritato
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
sedano crudo, tritato
2 1/3 gambo medio (19–20 cm) (93g)
carote, a dadini
2 1/3 medio (142g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
5/8 tazza(e) (17g)
aglio, tritato finemente
2 1/3 spicchio(i) (7g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-