Dieta - Menu dieta vegetariana low carb da 1100 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

1060 kcal 95g proteine (36%) 36g grassi (31%) 61g carboidrati (23%) 27g fibre (10%)

Colazione

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

370 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 22g grassi

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Insalata di avocado, fragole e spinaci
156 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi

Pasta di lenticchie
337 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1078 kcal 93g proteine (35%) 31g grassi (26%) 69g carboidrati (25%) 38g fibre (14%)

Colazione

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

390 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi

Lampone
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi

Pasta di lenticchie
337 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1080 kcal 100g proteine (37%) 43g grassi (36%) 39g carboidrati (14%) 34g fibre (12%)

Colazione

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

390 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi

Lampone
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi

Broccoli
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1137 kcal 107g proteine (37%) 40g grassi (32%) 55g carboidrati (19%) 33g fibre (12%)

Colazione

190 kcal, 17g proteine, 8g carboidrati netti, 8g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal

Pranzo

390 kcal, 13g proteine, 35g carboidrati netti, 16g grassi

Chili di lenticchie
218 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi

Broccoli
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1113 kcal 101g proteine (36%) 51g grassi (41%) 37g carboidrati (13%) 25g fibre (9%)

Colazione

190 kcal, 17g proteine, 8g carboidrati netti, 8g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal

Pranzo

350 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi

Tacos di formaggio e guacamole
2 taco/i- 350 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
161 kcal

Zuppa di fagioli neri e salsa
193 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1125 kcal 98g proteine (35%) 56g grassi (45%) 36g carboidrati (13%) 21g fibre (8%)

Colazione

205 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Pranzo

350 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi

Tacos di formaggio e guacamole
2 taco/i- 350 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
161 kcal

Zuppa di fagioli neri e salsa
193 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1060 kcal 105g proteine (40%) 43g grassi (37%) 49g carboidrati (18%) 13g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Pranzo

340 kcal, 21g proteine, 23g carboidrati netti, 16g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Cena

300 kcal, 21g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Alette di seitan al teriyaki
2 oz di seitan- 149 kcal

Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
15 2/3 oz (443g)
- [ ] acqua
14 1/2 tazza (3456mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] burro di mandorle
2 1/4 oz (63g)
- [ ] mandorle
1 oz (28g)
- [ ] semi di girasole
1/2 oz (14g)

Altro

- [ ] farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)
- [ ] Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)
- [ ] guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
- [ ] miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- [ ] salsiccia vegana
1/2 salsiccia (50g)
- [ ] salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)
- [ ] salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- [ ] brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (98g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
- [ ] pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (418g)
- [ ] broccoli surgelati
3 tazza (273g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio di capra
1/2 oz (14g)
- [ ] uova
7 grande (350g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
- [ ] mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)
- [ ] panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaio (18g)
- [ ] formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
- [ ] latte intero
2/3 tazza(e) (161mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] fragole
1/8 pinta (45g)
- [ ] avocado
1 avocado (201g)
- [ ] lamponi
4 tazza (492g)
- [ ] limone
3/8 piccolo (22g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- [ ] cannella
2 pizzico (1g)
- [ ] peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] cumino macinato
1 1/2 g (2g)
- [ ] sale
1/2 pizzico (0g)
- [ ] pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
- [ ] basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- [ ] aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- [ ] rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)

Prodotti da forno

- [ ] pomodori interi in scatola
  4 cucchiaio (60g)
- [ ] cipolla
  1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- [ ] aglio
  1/2 spicchio(i) (2g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  5 oz (144g)
- [ ] carote
  2 medio (122g)
- [ ] broccoli
  1/2 tazza, tritata (46g)
- [ ] patate
  1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

Grassi e oli

- [ ] vinaigrette balsamica
  1 3/4 cucchiaio (26mL)
- [ ] olio
  1 oz (36mL)
- [ ] pane
  2 fetta (64g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)
- [ ] lenticchie crude
  2 cucchiaio (24g)
- [ ] fagioli neri
  3/4 lattina/e (329g)

Cereali e pasta

- [ ] bulgur secco
  2 cucchiaio (18g)
- [ ] seitan
  2 oz (57g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal 6g proteine 10g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
3 cucchiaio (47g)
farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)
polvere proteica
1 1/2 cucchiaio (9g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Fiocchi di latte con mandorle e cannella

155 kcal 16g proteine 7g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaio (8g)
mandorle
3 mandorla (4g)
cannella
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
mandorle
6 mandorla (7g)
cannella
2 pizzico (1g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola piccola.
2. Servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal 15g proteine 12g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal 9g proteine 3g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di avocado, fragole e spinaci

156 kcal 5g proteine 12g grassi 4g carboidrati 3g fibre

spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
mandorle
1/2 cucchiaio, affettata (3g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio di capra
1/2 oz (14g)
fragole
1/8 pinta (45g)
avocado, tagliato a dadini
1/8 avocado (25g)

1. Mescola tutti gli ingredienti (tranne il condimento).
2. Quando servi, versa il condimento a filo sull'insalata.

Semi di girasole

90 kcal 4g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

semi di girasole
1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal 2g proteine 1g grassi 10g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal 15g proteine 16g grassi 14g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

aglio in polvere
2 pizzico (1g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaio di pomodorini (28g)
uova, sodo e raffreddato
1 1/2 grande (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
uova, sodo e raffreddato
3 grande (150g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciale.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Chili di lenticchie

218 kcal 9g proteine 5g grassi 28g carboidrati 7g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
lenticchie crude
2 cucchiaio (24g)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2 cucchiaio (18g)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
4 cucchiaio (60g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal 4g proteine 11g grassi 7g carboidrati 7g fibre

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/8 mazzo (64g)
avocado, tritato
3/8 avocado (75g)
limone, spremuto
3/8 piccolo (22g)

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal 15g proteine 29g grassi 4g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal 5g proteine 5g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Dà 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal 16g proteine 11g grassi 15g carboidrati 4g fibre

olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
patate, tagliato a spicchi
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 salsiccia (50g)

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 arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta di lenticchie

337 kcal 22g proteine 3g grassi 41g carboidrati 16g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal 4g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal 9g proteine 11g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
basilico fresco
2 cucchiaino, tritato (2g)
mozzarella fresca, a fette
1 1/3 oz (38g)
pomodori, a fette
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
2 2/3 oz (76g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

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

Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal 11g proteine 2g grassi 19g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3/8 lattina/e (165g)
cumino macinato
1 1/2 pizzico (0g)
panna acida (sour cream)
3/4 cucchiaio (9g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
3 cucchiaio (49g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaio (18g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
6 cucchiaio (98g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

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

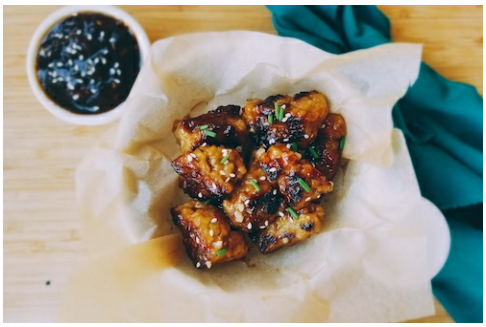
Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Alette di seitan al teriyaki

2 oz di seitan - 149 kcal 16g proteine 5g grassi 9g carboidrati 0g fibre



Dà 2 oz di seitan porzioni

seitan
2 oz (57g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)

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.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal 1g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Dà 1 1/2 carota(e) porzioni

carote
1 1/2 medio (92g)

1. Taglia le carote a bastoncini e 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.