Dieta - Menu dieta pescetariana digiuno intermittente da 1200 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

1156 kcal 95g proteine (33%) 32g grassi (25%) 96g carboidrati (33%) 25g fibre (9%)

Pranzo

435 kcal, 28g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Mais
139 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteine, 61g carboidrati netti, 16g grassi

Quinoa e fagioli neri
195 kcal

Lenticchie
116 kcal

Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1225 kcal 97g proteine (32%) 41g grassi (30%) 101g carboidrati (33%) 17g fibre (6%)

Pranzo

500 kcal, 30g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Parmigiana di tofu
1 tofu planks- 349 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteine, 61g carboidrati netti, 16g grassi

Quinoa e fagioli neri
195 kcal

Lenticchie
116 kcal

Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1157 kcal 109g proteine (38%) 41g grassi (32%) 77g carboidrati (27%) 12g fibre (4%)

Pranzo

500 kcal, 30g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Parmigiana di tofu
1 tofu planks- 349 kcal

Cena

490 kcal, 42g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi

Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal

Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1159 kcal 107g proteine (37%) 30g grassi (23%) 96g carboidrati (33%) 18g fibre (6%)

Pranzo

505 kcal, 28g proteine, 58g carboidrati netti, 14g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal

Cena

490 kcal, 42g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi

Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal

Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1242 kcal 94g proteine (30%) 38g grassi (27%) 112g carboidrati (36%) 19g fibre (6%)

Pranzo

565 kcal, 27g proteine, 68g carboidrati netti, 18g grassi

Zuppa di pomodoro
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal

Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

515 kcal, 31g proteine, 43g carboidrati netti, 19g grassi

Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

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

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1240 kcal 96g proteine (31%) 36g grassi (26%) 119g carboidrati (38%) 15g fibre (5%)

Pranzo

565 kcal, 27g proteine, 68g carboidrati netti, 18g grassi

Zuppa di pomodoro
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal

Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi

Lenticchie
260 kcal

Tofu al pepe e limone
7 oz- 252 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1211 kcal 91g proteine (30%) 48g grassi (36%) 82g carboidrati (27%) 22g fibre (7%)

Pranzo

535 kcal, 21g proteine, 31g carboidrati netti, 31g grassi

Tofu base
6 oz- 257 kcal

Patatine fritte al forno
97 kcal

Insalata mista
182 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi

Lenticchie
260 kcal

Tofu al pepe e limone
7 oz- 252 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] fagioli neri
  1/2 lattina/e (220g)
- [ ] lenticchie crude
  1 1/2 tazza (304g)
- [ ] tofu compatto
  2 lbs (964g)
- [ ] hummus
  2 cucchiaio (30g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (61mL)
- [ ] olio d'oliva
  3/4 cucchiaio (11mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 1/2 cucchiaio (22mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] chicchi di mais surgelati
  1 1/4 tazza (170g)
- [ ] cipolla
  1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- [ ] aglio
  1 3/4 spicchio(i) (5g)
- [ ] pomodori
  5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (98g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 tazza, tritata (40g)
- [ ] patate
  1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
- [ ] cetriolo
  1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
- [ ] carote
  3/4 piccolo (14 cm) (38g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  3/4 cuori (375g)
- [ ] cipolla rossa
  1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Cereali e pasta

- [ ] quinoa, cruda
  3 cucchiaio (32g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  2 1/2 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa per pizza
  3 cucchiaio (47g)
- [ ] zuppa di pomodoro condensata in scatola
  3 lattina (300 g) (894g)

Bevande

- [ ] acqua
  17 tazza(e) (3989mL)
- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] latte intero
  3 1/3 tazza(e) (799mL)
- [ ] mozzarella grattugiata
  2 oz (57g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  6 stecca (168g)

Prodotti da forno

- [ ] Panino
  4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)
- [ ] tortillas di farina
  1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Altro

- [ ] lievito nutrizionale
  2 cucchiaio (8g)
- [ ] Affettati vegetali
  7 fette (73g)
- [ ] insalata mista
  1/2 tazza (15g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  1 contenitore (170g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  2 oz (58g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  1/2 lbs (252g)

- [ ] amido di mais
  3 cucchiaio (24g)
- [ ] farina 00
  1/4 tazza(e) (31g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  2 pizzico (1g)
- [ ] pepe di cayenna
  1/2 pizzico (0g)
- [ ] sale
  1/8 oz (4g)
- [ ] pepe nero
  1/2 pizzico, macinato (0g)
- [ ] pepe al limone
  4 pizzico (1g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] clementine
  2 frutto (148g)
- [ ] limone
  1 piccolo (58g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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

Dà 4 oz porzioni

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

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.

Mais

139 kcal 4g proteine 1g grassi 25g carboidrati 3g fibre

chicchi di mais surgelati
1 tazza (136g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal 5g proteine 2g grassi 26g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

Parmigiana di tofu

1 tofu planks - 349 kcal 25g proteine 22g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
amido di mais
1/2 cucchiaio (4g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa per pizza
1 1/2 cucchiaio (24g)
mozzarella grattugiata
1 oz (28g)
tofu compatto, asciugato tamponando
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

lievito nutrizionale
2 cucchiaio (8g)
amido di mais
1 cucchiaio (8g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa per pizza
3 cucchiaio (47g)
mozzarella grattugiata
2 oz (57g)
tofu compatto, asciugato tamponando
14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal 1g proteine 0g grassi 15g carboidrati 3g fibre

Dà 2 clementina(e) porzioni

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal 27g proteine 14g grassi 43g carboidrati 6g fibre

Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali
7 fette (73g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
hummus
2 cucchiaio (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal 7g proteine 2g grassi 63g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa di pomodoro condensata in scatola
3 lattina (300 g) (894g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal 20g proteine 17g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu base

6 oz - 257 kcal 13g proteine 21g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

1. Taglia il tofu 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.

Patatine fritte al forno

97 kcal 2g proteine 4g grassi 12g carboidrati 2g fibre

patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Insalata mista

182 kcal 6g proteine 6g grassi 15g carboidrati 10g fibre

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)
cipolla rossa, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Quinoa e fagioli neri

195 kcal 10g proteine 2g grassi 25g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

quinoa, cruda
1 1/2 cucchiaio (16g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
chicchi di mais surgelati
2 cucchiaio (17g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/4 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
aglio, tritato
3/8 spicchio(i) (1g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (110g)

Per tutti i 2 pasti:

quinoa, cruda
3 cucchiaio (32g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
chicchi di mais surgelati
4 cucchiaio (34g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (220g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

Lenticchie

116 kcal 8g proteine 0g grassi 17g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

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

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal 13g proteine 13g grassi 20g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tilapia impanata alle mandorle

4 1/2 oz - 318 kcal 31g proteine 15g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, a lamelle (20g)
tilapia cruda
1/4 lbs (126g)
farina 00
1/8 tazza(e) (16g)
sale
3/4 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, a lamelle (41g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)
farina 00
1/4 tazza(e) (31g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

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 cucchiaio (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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal 13g proteine 7g grassi 28g carboidrati 11g fibre

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

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

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme 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 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

260 kcal 18g proteine 1g grassi 38g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Tofu al pepe e limone

7 oz - 252 kcal 15g proteine 16g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

amido di mais
1 cucchiaio (8g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
2 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1/2 piccolo (29g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
2 cucchiaio (16g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
4 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1 piccolo (58g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal 36g proteine 1g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.