Dieta - Menu dieta pescetariana con digiuno intermittente da 1400 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

1370 kcal 91g proteine (27%) 56g grassi (37%) 96g carboidrati (28%) 29g fibre (9%)

Pranzo

665 kcal, 30g proteine, 75g carboidrati netti, 21g grassi

Ravioli al formaggio
408 kcal

Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Cena

595 kcal, 36g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi

Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Insalata di tonno e avocado
327 kcal

Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1429 kcal 91g proteine (26%) 65g grassi (41%) 93g carboidrati (26%) 26g fibre (7%)

Pranzo

640 kcal, 30g proteine, 47g carboidrati netti, 29g grassi

Zoodles al sesamo e burro di arachidi
294 kcal

Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Insalata di ceci facile
234 kcal

Cena

680 kcal, 37g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi

Lenticchie
260 kcal

Capesante cremose all'aglio
420 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1404 kcal 92g proteine (26%) 48g grassi (31%) 113g carboidrati (32%) 38g fibre (11%)

Pranzo

640 kcal, 30g proteine, 47g carboidrati netti, 29g grassi

Zoodles al sesamo e burro di arachidi
294 kcal

Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Insalata di ceci facile
234 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteine, 65g carboidrati netti, 19g grassi

Goulash di fagioli e tofu
656 kcal

Giorno 4

1386 kcal 98g proteine (28%) 44g grassi (29%) 119g carboidrati (34%) 30g fibre (9%)

Pranzo

620 kcal, 37g proteine, 53g carboidrati netti, 25g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteine, 65g carboidrati netti, 19g grassi

Goulash di fagioli e tofu
656 kcal

Giorno 5

1450 kcal 90g proteine (25%) 47g grassi (29%) 133g carboidrati (37%) 33g fibre (9%)

Pranzo

620 kcal, 37g proteine, 53g carboidrati netti, 25g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

720 kcal, 29g proteine, 80g carboidrati netti, 21g grassi

Patate dolci ripiene con crumbles all'aglio
2 patata(e) dolce- 602 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 6

1351 kcal 97g proteine (29%) 51g grassi (34%) 94g carboidrati (28%) 32g fibre (9%)

Pranzo

645 kcal, 25g proteine, 61g carboidrati netti, 28g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Purè di patate dolci
275 kcal

Broccoli
1 tazza(e)- 29 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

595 kcal, 48g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi

Lenticchie
174 kcal

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Giorno 7

1351 kcal 97g proteine (29%) 51g grassi (34%) 94g carboidrati (28%) 32g fibre (9%)

Pranzo

645 kcal, 25g proteine, 61g carboidrati netti, 28g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Purè di patate dolci
275 kcal

Broccoli
1 tazza(e)- 29 kcal

Cena

595 kcal, 48g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi

Lenticchie
174 kcal

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Lista della spesa

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa per pasta
  1/4 vasetto (680 g) (168g)
- [ ] aceto di mele
  1 cucchiaio (1mL)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  3 lattina (~540 g) (1578g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] ravioli al formaggio congelati
  6 oz (170g)

Altro

- [ ] insalata mista
  6 3/4 tazza (203g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  1 tazza (90g)

Grassi e oli

- [ ] vinaigrette balsamica
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] olio
  2 1/2 oz (76mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 tazza (68mL)
- [ ] olio d'oliva
  3/8 cucchiaino (2mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  3/4 tazza (89g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  3 barbabietta(e) (150g)
- [ ] pomodori
  1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (214g)
- [ ] cipolla
  2 medio (dia. 6,4 cm) (221g)
- [ ] carote
  3 1/2 medio (214g)
- [ ] aglio
  3 1/2 spicchio(i) (11g)
- [ ] cipollotti
  2 cucchiaio, affettato (16g)
- [ ] zucchine
  2 medio (392g)
- [ ] prezzemolo fresco
  3 rametti (3g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  5/8 avocado (126g)
- [ ] succo di lime
  5/6 fl oz (26mL)
- [ ] succo di limone
  1/4 cucchiaio (4mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  3 g (3g)
- [ ] pepe nero
  1/2 g (0g)
- [ ] aceto balsamico
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] paprika
  1 1/2 cucchiaio (10g)
- [ ] Timo fresco
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] aglio in polvere
  3 pizzico (1g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  3/4 lattina (129g)
- [ ] capesante
  5 oz (142g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- [ ] acqua
  10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  14 cucchiaio (168g)
- [ ] burro di arachidi
  4 cucchiaio (64g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] ceci in scatola
  1 lattina/e (448g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1 1/2 lattina/e (659g)
- [ ] tofu compatto
  1 2/3 lbs (751g)

- [ ] patate dolci
  5 patata dolce, 12,5 cm (1050g)
- [ ] broccoli surgelati
  4 1/2 tazza (410g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  4 cucchiaio, senza guscio (25g)
- [ ] semi di sesamo
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] semi di chia
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  1 1/2 confezione (340 g) (463g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  3 cucchiaio (43g)
- [ ] panna da montare (heavy cream)
  4 cucchiaio (60mL)
- [ ] latte intero
  3 1/2 tazza(e) (840mL)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Ravioli al formaggio

408 kcal 17g proteine 10g grassi 56g carboidrati 6g fibre

salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal 14g proteine 11g grassi 19g carboidrati 8g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal 13g proteine 19g grassi 13g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
semi di sesamo
4 pizzico (2g)
cipollotti
1 cucchiaio, affettato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
semi di chia
4 pizzico (2g)
zucchine, tagliato a spirale
1 medio (196g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
semi di sesamo
1 cucchiaino (3g)
cipollotti
2 cucchiaio, affettato (16g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
semi di chia
1 cucchiaino (5g)
zucchine, tagliato a spirale
2 medio (392g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli.\r\nIn una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa.\r\nVersare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene.\r\nCompletare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi).\r\nServire.

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal 6g proteine 6g grassi 9g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

234 kcal 12g proteine 5g grassi 25g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice

102 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal 27g proteine 10g grassi 35g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu base

8 oz - 342 kcal 18g proteine 28g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

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.

Purè di patate dolci

275 kcal 5g proteine 0g grassi 54g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal 3g proteine 0g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal 4g proteine 16g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal 30g proteine 18g grassi 4g carboidrati 6g fibre

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaio, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal 2g proteine 0g grassi 14g carboidrati 6g fibre

Dà 3 1/2 carota(e) porzioni

carote
3 1/2 medio (214g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

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

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

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.

Capesante cremose all'aglio

420 kcal 19g proteine 35g grassi 7g carboidrati 0g fibre

capesante
5 oz (142g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaio (60mL)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Quando è caldo, aggiungi le capesante e friggi per 2-3 minuti per lato fino a quando saranno completamente cotte (opache). Trasferisci le capesante su un piatto e tienile da parte.
2. Aggiungi il burro nella padella e lascialo sciogliere. Aggiungi l'aglio e friggi per circa 1 minuto fino a quando sarà fragrante.
3. Aggiungi la panna e una generosa presa di sale/pepe e fai sobbollire per 2-5 minuti fino a quando si sarà leggermente addensata.
4. Togli dal fuoco, aggiungi il succo di limone e le capesante. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Goulash di fagioli e tofu

656 kcal 37g proteine 19g grassi 65g carboidrati 19g fibre

Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
paprika
3/4 cucchiaio (5g)
Timo fresco
3 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/3 lbs (149g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
paprika
1 1/2 cucchiaio (10g)
Timo fresco
1/4 cucchiaio (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (659g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
2/3 lbs (298g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Patate dolci ripiene con crumbles all'aglio

2 patata(e) dolce - 602 kcal 28g proteine 12g grassi 76g carboidrati 19g fibre

Dà 2 patata(e) dolce porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Buca la(e) patata(e) dolce con una forchetta più volte. Metti la(e) patata(e) su un piatto e cuoci al microonde a massima potenza per circa 5-8 minuti per patata dolce, o finché non sono morbide. Metti da parte. (In alternativa puoi cuocere le patate dolci al forno per circa 40-75 minuti a 400 °F (200 °C) finché non sono morbide).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci finché non è fragrante, circa 1 minuto.
3. Aggiungi la polvere d'aglio e i crumbles e cuoci i crumbles seguendo le istruzioni sulla confezione.
4. Quando i crumbles sono completamente cotti, apri le patate dolci con un coltello e farciscile con il composto di crumbles all'aglio. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal 2g proteine 9g grassi 3g carboidrati 4g fibre

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Broccoli al burro

1 1/4 tazza(e) - 167 kcal 4g proteine 14g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
5/8 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/4 tazza (114g)
pepe nero
5/8 pizzico (0g)
burro
1 1/4 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
burro
2 1/2 cucchiaio (36g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal 33g proteine 8g grassi 5g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal 24g proteine 1g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
acqua
7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.