

# Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2400 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** 2383 kcal ● 221g proteine (37%) ● 93g grassi (35%) ● 136g carboidrati (23%) ● 30g fibre (5%)

## Pranzo

1080 kcal, 81g proteine, 60g carboidrati netti, 50g grassi



**Merluzzo arrostito semplice**

13 1/3 oz- 495 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

3 tazza(e)- 209 kcal



**Purè di patate dolci con burro**

374 kcal

## Cena

1085 kcal, 92g proteine, 75g carboidrati netti, 42g grassi



**Seitan aglio e pepe**

856 kcal



**Lenticchie**

231 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 2408 kcal ● 175g proteine (29%) ● 114g grassi (43%) ● 141g carboidrati (23%) ● 31g fibre (5%)

## Pranzo

1105 kcal, 34g proteine, 64g carboidrati netti, 71g grassi



**Piselli sugar snap al burro**

375 kcal



**Chowder di vongole**

2 lattina(e)- 728 kcal

## Cena

1085 kcal, 92g proteine, 75g carboidrati netti, 42g grassi



**Seitan aglio e pepe**

856 kcal



**Lenticchie**

231 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

2406 kcal ● 148g proteine (25%) ● 81g grassi (30%) ● 213g carboidrati (35%) ● 59g fibre (10%)

### Pranzo

1105 kcal, 34g proteine, 64g carboidrati netti, 71g grassi



**Piselli sugar snap al burro**  
375 kcal



**Chowder di vongole**  
2 lattina(e)- 728 kcal

### Cena

1085 kcal, 65g proteine, 147g carboidrati netti, 10g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Zuppa di lenticchie e verdure**  
1018 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

2394 kcal ● 171g proteine (29%) ● 32g grassi (12%) ● 290g carboidrati (48%) ● 65g fibre (11%)

### Pranzo

1090 kcal, 58g proteine, 141g carboidrati netti, 22g grassi



**Banana**  
3 banana(e)- 350 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 lattina(e)- 741 kcal

### Cena

1085 kcal, 65g proteine, 147g carboidrati netti, 10g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Zuppa di lenticchie e verdure**  
1018 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

2365 kcal ● 154g proteine (26%) ● 114g grassi (43%) ● 134g carboidrati (23%) ● 48g fibre (8%)

### Pranzo

1055 kcal, 40g proteine, 108g carboidrati netti, 44g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia**  
2 panino(i)- 970 kcal

### Cena

1095 kcal, 66g proteine, 24g carboidrati netti, 68g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
411 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

2365 kcal ● 154g proteine (26%) ● 114g grassi (43%) ● 134g carboidrati (23%) ● 48g fibre (8%)

### Pranzo

1055 kcal, 40g proteine, 108g carboidrati netti, 44g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia**  
2 panino(i)- 970 kcal

### Cena

1095 kcal, 66g proteine, 24g carboidrati netti, 68g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
411 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

2374 kcal ● 200g proteine (34%) ● 92g grassi (35%) ● 152g carboidrati (26%) ● 36g fibre (6%)

### Pranzo

1110 kcal, 90g proteine, 44g carboidrati netti, 56g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
307 kcal



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal

### Cena

1045 kcal, 61g proteine, 106g carboidrati netti, 34g grassi



**Seitan semplice**  
7 oz- 426 kcal



**Patatine di patata dolce**  
530 kcal



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/4 lbs (143mL)
- condimento per insalata  
3 cucchiaino (45mL)
- spray da cucina  
4 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (1g)
- olio  
1 cucchiaino (16mL)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
13 1/3 oz (378g)
- tonno in scatola  
3 lattina (516g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
5 g (5g)
- sale  
1/2 oz (14g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)
- paprika  
4 pizzico (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati  
3 tazza (273g)
- patate dolci  
3 2/3 patata dolce, 12,5 cm (769g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (205g)
- peperone verde  
5 cucchiaino, tritata (47g)
- aglio  
10 spicchio(i) (30g)
- piselli sugar snap surgelati  
4 2/3 tazza (672g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
9 oz (260g)
- verdure miste surgelate  
5 1/2 tazza (743g)
- peperone  
3 grande (492g)
- pomodori  
3 medio intero (~6,4 cm dia.) (352g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/3 tazza (77g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)

## Bevande

- acqua  
17 tazza (4032mL)
- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

## Cereali e pasta

- seitan  
1 2/3 lbs (765g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
2 1/2 tazza (480g)
- burro di arachidi  
1/2 tazza (128g)

## Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola  
4 lattina (525 g) (2076g)
- brodo vegetale  
7 1/3 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
3 lattina (~540 g) (1578g)

## Altro

- insalata mista  
3 tazza (90g)
- lievito nutrizionale  
1/4 tazza (14g)
- salsiccia vegana  
3 salsiccia (300g)

## Frutta e succhi di frutta

- banana  
7 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (826g)
- avocado  
4 avocado (787g)
- succo di lime  
2 fl oz (67mL)

limone  
2/3 piccolo (39g)

### **Prodotti da forno**

pane  
8 fetta (256g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Merluzzo arrostito semplice

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

**olio d'oliva**

5 cucchiaino (25mL)

**merluzzo, crudo**

13 1/3 oz (378g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

3 tazza (273g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



### patate dolci

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

### burro

1 cucchiaio (14g)

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.  
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Piselli sugar snap al burro

375 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

#### pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

#### sale

1/4 cucchiaino (1g)

#### burro

2 1/3 cucchiaio (32g)

#### piselli sugar snap surgelati

2 1/3 tazza (336g)

Per tutti i 2 pasti:

#### pepe nero

1/2 cucchiaino (0g)

#### sale

1/2 cucchiaino (1g)

#### burro

1/3 tazza (63g)

#### piselli sugar snap surgelati

4 2/3 tazza (672g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Chowder di vongole

2 lattina(e) - 728 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**clam chowder in scatola**  
2 lattina (525 g) (1038g)

Per tutti i 2 pasti:

**clam chowder in scatola**  
4 lattina (525 g) (2076g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 banana(e) porzioni

**banana**  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e) - 741 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Dà 3 lattina(e) porzioni

**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 5 e giorno 6

---

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### formaggino a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

#### formaggino a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

2 panino(i) - 970 kcal ● 33g proteine ● 39g grassi ● 106g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

#### pane

4 fetta (128g)

#### burro di arachidi

4 cucchiaio (64g)

#### spray da cucina

2 spruzzata/e, ~1/3 secondi  
ciascuna (1g)

#### banana, affettato

2 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

#### pane

8 fetta (256g)

#### burro di arachidi

1/2 tazza (128g)

#### spray da cucina

4 spruzzata/e, ~1/3 secondi  
ciascuna (1g)

#### banana, affettato

4 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (472g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaio di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

307 kcal ● 6g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

2/3 mazzo (113g)

**avocado, tritato**

2/3 avocado (134g)

**limone, spremuto**

2/3 piccolo (39g)

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.
- 

### Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**

3 salsiccia (300g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Seitan aglio e pepe

856 kcal ● 77g proteine ● 42g grassi ● 41g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaio (38mL)

**cipolla**

5 cucchiaio, tritata (50g)

**peperone verde**

2 1/2 cucchiaio, tritata (23g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**acqua**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**aglio, tritato finemente**

3 spicchio(i) (9g)

**seitan, in stile pollo**

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

5 cucchiaio (75mL)

**cipolla**

10 cucchiaio, tritata (100g)

**peperone verde**

5 cucchiaio, tritata (47g)

**pepe nero**

5 pizzico, macinato (1g)

**acqua**

2 1/2 cucchiaio (38mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**aglio, tritato finemente**

6 1/4 spicchio(i) (19g)

**seitan, in stile pollo**

1 1/4 lbs (567g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**

1 1/3 tazza(e) (316mL)

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquate**

1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**

2 2/3 tazza(e) (632mL)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquate**

2/3 tazza (128g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.

---

### Zuppa di lenticchie e verdure

1018 kcal ● 64g proteine ● 5g grassi ● 143g carboidrati ● 37g fibre



Per singolo pasto:

**lenticchie crude**  
1 tazza (176g)  
**brodo vegetale**  
3 2/3 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (73g)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (7g)  
**aglio**  
2 spicchio(i) (6g)  
**verdure miste surgelate**  
2 3/4 tazza (371g)

Per tutti i 2 pasti:

**lenticchie crude**  
2 tazza (352g)  
**brodo vegetale**  
7 1/3 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3 2/3 tazza, tritata (147g)  
**lievito nutrizionale**  
1/4 tazza (14g)  
**aglio**  
3 2/3 spicchio(i) (11g)  
**verdure miste surgelate**  
5 1/2 tazza (743g)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**

3/4 avocado (151g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (8mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**peperone**

1 1/2 grande (246g)

**cipolla**

3/8 piccolo (26g)

**tonno in scatola, scolato**

1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**

1 1/2 avocado (302g)

**succo di lime**

1 cucchiaio (15mL)

**sale**

3 pizzico (1g)

**pepe nero**

3 pizzico (0g)

**peperone**

3 grande (492g)

**cipolla**

3/4 piccolo (53g)

**tonno in scatola, scolato**

3 lattina (516g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
  3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.
- 

### Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal ● 5g proteine ● 32g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 3/4 cucchiaio, tritato (26g)  
**succo di lime**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
7/8 avocado (176g)  
**pomodori, a dadini**  
7/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (108g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1/4 tazza, tritato (53g)  
**succo di lime**  
1/4 tazza (53mL)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 3/4 avocado (352g)  
**pomodori, a dadini**  
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 oz porzioni

**seitan**  
1/2 lbs (198g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

### Patatine di patata dolce

530 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 79g carboidrati ● 14g fibre



**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, pelato**  
1 lbs (454g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

## Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pomodori**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. 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.
-