

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 3200 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 3216 kcal ● 250g proteine (31%) ● 179g grassi (50%) ● 111g carboidrati (14%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1495 kcal, 68g proteine, 59g carboidrati netti, 97g grassi



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Insalata di tofu con salsa verde

1234 kcal

Cena

1450 kcal, 121g proteine, 49g carboidrati netti, 81g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

645 kcal



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 3216 kcal ● 250g proteine (31%) ● 179g grassi (50%) ● 111g carboidrati (14%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1495 kcal, 68g proteine, 59g carboidrati netti, 97g grassi



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Insalata di tofu con salsa verde

1234 kcal

Cena

1450 kcal, 121g proteine, 49g carboidrati netti, 81g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

645 kcal



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

3163 kcal ● 280g proteine (35%) ● 97g grassi (28%) ● 225g carboidrati (28%) ● 67g fibre (8%)

Pranzo

1440 kcal, 90g proteine, 145g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di ceci facile

701 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e)- 741 kcal

Cena

1450 kcal, 130g proteine, 78g carboidrati netti, 62g grassi



Farro

1 tazze, cotte- 370 kcal



Piselli sugar snap al burro

161 kcal



Tilapia al parmigiano al grill

18 2/3 oz- 918 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

3163 kcal ● 280g proteine (35%) ● 97g grassi (28%) ● 225g carboidrati (28%) ● 67g fibre (8%)

Pranzo

1440 kcal, 90g proteine, 145g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di ceci facile

701 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e)- 741 kcal

Cena

1450 kcal, 130g proteine, 78g carboidrati netti, 62g grassi



Farro

1 tazze, cotte- 370 kcal



Piselli sugar snap al burro

161 kcal



Tilapia al parmigiano al grill

18 2/3 oz- 918 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

3188 kcal ● 201g proteine (25%) ● 72g grassi (20%) ● 378g carboidrati (47%) ● 57g fibre (7%)

Pranzo

1475 kcal, 88g proteine, 165g carboidrati netti, 41g grassi



Panino con polpette vegane

3 panino/i- 1403 kcal



Insalata Caprese

71 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1440 kcal, 52g proteine, 211g carboidrati netti, 30g grassi



Tacos speziati di lenticchie

6 taco(i)- 1195 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 246 kcal

Giorno 6

3156 kcal ● 218g proteine (28%) ● 65g grassi (19%) ● 382g carboidrati (48%) ● 43g fibre (5%)

Pranzo

1475 kcal, 88g proteine, 165g carboidrati netti, 41g grassi



Panino con polpette vegane

3 panino/i- 1403 kcal



Insalata Caprese

71 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1410 kcal, 69g proteine, 215g carboidrati netti, 23g grassi



Panino da tavola

3 panino(i)- 231 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1178 kcal

Giorno 7

3213 kcal ● 238g proteine (30%) ● 96g grassi (27%) ● 301g carboidrati (37%) ● 49g fibre (6%)

Pranzo

1530 kcal, 109g proteine, 83g carboidrati netti, 71g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di seitan

1437 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1410 kcal, 69g proteine, 215g carboidrati netti, 23g grassi



Panino da tavola

3 panino(i)- 231 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1178 kcal

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
27 3/4 tazza(e) (6577mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2/3 tazza (161mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
3 1/2 tazza(e) (840mL)
- mozzarella fresca
3/4 lbs (331g)
- burro
1/2 stecca (60g)
- formaggio parmigiano
9 1/4 cucchiaino (58g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
2 1/2 lbs (1192g)
- fagioli neri
14 cucchiaino (210g)
- ceci in scatola
3 lattina/e (1344g)
- lenticchie rosse crude
3/4 tazza (144g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (76mL)
- vinaigrette balsamica
3 oz (90mL)
- maionese
1/4 tazza (53mL)
- condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)

Altro

- insalata mista
2 1/2 confezione (155 g) (367g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- farro
1 tazza (208g)
- Panino tipo sub
6 panino/i (510g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
1/2 tazza (112g)
- aceto di mele
3 cucchiaino (2mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
6 lattina (~540 g) (3156g)
- salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaino (108g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 3/4 avocado (551g)
- succo di limone
2 1/3 cucchiaino (35mL)
- mirilli
1 tazza (148g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
15 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1913g)
- piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (160g)
- prezzemolo fresco
9 rametti (9g)
- aglio
5 2/3 spicchio(i) (17g)
- carote
1 piccolo (14 cm) (50g)
- broccoli surgelati
1 1/3 confezione (379g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2 1/3 lbs (1045g)

Prodotti da forno

- tortillas di mais
6 tortilla media (Ø ~15 cm) (156g)
- Panino
6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)

- lievito nutrizionale**
1/4 tazza (13g)
- polpette vegane surgelate**
24 polpetta(e) (720g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati**
14 cucchiaio (103g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato**
3 cucchiaio (18g)
 - basilico fresco**
3/4 oz (18g)
 - pepe nero**
3 g (3g)
 - sale**
1/4 oz (8g)
 - aceto balsamico**
3 cucchiaio (45mL)
 - peperoncino rosso tritato**
4 pizzico (1g)
 - Basilico essiccato**
1 cucchiaio, macinato (4g)
-

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
6 cucchiaio (69g)
- pasta secca cruda**
1 lbs (456g)
- seitan**
3/4 lbs (340g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 1/2 tazza(e) (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tofu con salsa verde

1234 kcal ● 55g proteine ● 83g grassi ● 39g carboidrati ● 29g fibre



Per singolo pasto:

tofu compatto

3 1/2 fetta(e) (294g)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (52g)

cumino macinato

3 1/2 cucchiaino (7g)

salsa verde

1/4 tazza (56g)

avocado, affettato

7 fette (175g)

fagioli neri, scolato e sciacquato

1/2 tazza (105g)

pomodori, tritato

1 3/4 pomodoro roma (140g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu compatto

7 fetta(e) (588g)

olio

2 1/3 cucchiaino (35mL)

insalata mista

10 1/2 tazza (315g)

semi di zucca tostati, non salati

14 cucchiaino (103g)

cumino macinato

2 1/3 cucchiaino (15g)

salsa verde

1/2 tazza (112g)

avocado, affettato

14 fette (350g)

fagioli neri, scolato e sciacquato

14 cucchiaino (210g)

pomodori, tritato

3 1/2 pomodoro roma (280g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di ceci facile

701 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 75g carboidrati ● 33g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
3 cucchiaino (45mL)
aceto di mele
3 cucchiaino (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3 lattina/e (1344g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 1/2 piccolo (105g)
pomodori, tagliato a metà
3 tazza di pomodorini (447g)
prezzemolo fresco, tritato
9 rametti (9g)

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

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
6 lattina (~540 g) (3156g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con polpette vegane

3 panino/i - 1403 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 162g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
6 panino/i (510g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaio (8g)
salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
polpette vegane surgelate
24 polpetta(e) (720g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.
Servire.

Insalata Caprese

71 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1/2 oz (14g)
insalata mista
1/6 confezione (155 g) (26g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (2g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
-

Insalata di seitan

1437 kcal ● 108g proteine ● 71g grassi ● 66g carboidrati ● 27g fibre



olio
4 cucchiaino (20mL)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
seitan, sbriciolato o affettato
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
24 pomodorini (408g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

645 kcal ● 37g proteine ● 45g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
2 2/3 cucchiaino (40mL)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino, tritato (7g)
mozzarella fresca, a fette
1/3 lbs (151g)
pomodori, a fette
2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
1/3 tazza (80mL)
basilico fresco
1/3 tazza, tritato (14g)
mozzarella fresca, a fette
2/3 lbs (302g)
pomodori, a fette
4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(728g)

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

Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Farro

1 tazze, cotte - 370 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 66g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 2 pasti:

farro
1 tazza (208g)
acqua
8 tazza(e) (1896mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. scola e servi.
-

Piselli sugar snap al burro

161 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaino (14g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaino (27g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

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

Tilapia al parmigiano al grill

18 2/3 oz - 918 kcal ● 114g proteine ● 49g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano

1/4 tazza (29g)

maionese

1 3/4 cucchiaio (26mL)

succo di limone

3 1/2 cucchiaino (17mL)

tilapia cruda

18 2/3 oz (523g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

burro, ammorbidito

3 1/2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano

9 1/3 cucchiaio (58g)

maionese

1/4 tazza (52mL)

succo di limone

2 1/3 cucchiaio (35mL)

tilapia cruda

2 1/3 lbs (1045g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (3g)

sale

1 cucchiaino (7g)

burro, ammorbidito

2 1/3 cucchiaio (33g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
3. Condisci il pesce con pepe e sale.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2–3 minuti. Gira i filetti e griglia per altri 2–3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
6. Griglia fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tacos speziati di lenticchie

6 taco(i) - 1195 kcal ● 47g proteine ● 29g grassi ● 157g carboidrati ● 29g fibre



Dà 6 taco(i) porzioni

lenticchie rosse crude

3/4 tazza (144g)

tortillas di mais

6 tortilla media (Ø ~15 cm) (156g)

cumino macinato

1/2 cucchiaino (3g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

6 cucchiaino (108g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

peperoncino rosso tritato

4 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

carote, pelato e grattugiato

1 piccolo (14 cm) (50g)

cipolla, tagliato a cubetti

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota e l'aglio e cuoci per 5-7 minuti finché la cipolla non diventa trasparente.
2. Aggiungi il cumino e cuoci per circa un minuto, finché non sprigiona il profumo.
3. Aggiungi acqua, salsa, lenticchie e un po' di sale. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci per 20-25 minuti o finché le lenticchie non sono morbide.
4. Dividi il composto di lenticchie tra le tortillas e spalma quasi fino al bordo di ciascuna tortilla. Cospargi sopra fiocchi di peperoncino.
5. Scalda l'olio rimanente in una padella antiaderente a fuoco medio. Metti la tortilla con il lato delle lenticchie verso l'alto e tostala per 3-5 minuti finché i bordi non iniziano a diventare croccanti.
6. Trasferisci i tacos su un piatto, piegali e servi.

Riso bianco

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

Dà 1 tazza di riso cotto porzioni



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

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino da tavola

3 panino(i) - 231 kcal ● 8g proteine ● 4g grassi ● 40g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino
3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino
6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)

1. Buon appetito.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1178 kcal ● 61g proteine ● 19g grassi ● 176g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1/2 lbs (228g)
tofu compatto
2/3 confezione (450 g) (302g)
broccoli surgelati
2/3 confezione (189g)
aglio
1 1/3 spicchio(i) (4g)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
1/3 tazza (80mL)
Basilico essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
16 oz (456g)
tofu compatto
1 1/3 confezione (450 g) (604g)
broccoli surgelati
1 1/3 confezione (379g)
aglio
2 2/3 spicchio(i) (8g)
sale
2/3 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2/3 tazza (160mL)
Basilico essiccato
1 cucchiaino, macinato (4g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-