Dieta - Menu dieta vegana per 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

1202 kcal 107g proteine (36%) 33g grassi (25%) 103g carboidrati (34%) 16g fibre (5%)

Pranzo

485 kcal, 26g proteine, 61g carboidrati netti, 11g grassi

Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal

Pane pita
1 1/2 pane pita- 117 kcal

Seitan teriyaki con verdure e riso
226 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

500 kcal, 33g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi

Gyro vegano di seitan
1 gyro/i- 415 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Giorno 2

1181 kcal 97g proteine (33%) 41g grassi (31%) 82g carboidrati (28%) 25g fibre (8%)

Pranzo

540 kcal, 27g proteine, 52g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

425 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi

Tofu piccante con arachidi e sriracha
341 kcal

Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

Giorno 3

1243 kcal 95g proteine (30%) 29g grassi (21%) 114g carboidrati (37%) 38g fibre (12%)

Pranzo

540 kcal, 27g proteine, 52g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteine, 60g carboidrati netti, 12g grassi

Succotash di fagioli bianchi
485 kcal

Giorno 4

1204 kcal 95g proteine (32%) 18g grassi (13%) 136g carboidrati (45%) 31g fibre (10%)

Pranzo

500 kcal, 28g proteine, 74g carboidrati netti, 4g grassi

Zuppa di lenticchie e verdure
370 kcal

Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteine, 60g carboidrati netti, 12g grassi

Succotash di fagioli bianchi
485 kcal

Giorno 5

1236 kcal 104g proteine (34%) 53g grassi (39%) 68g carboidrati (22%) 17g fibre (5%)

Pranzo

455 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi

Tempeh buffalo con ranch vegano
393 kcal

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

565 kcal, 31g proteine, 54g carboidrati netti, 22g grassi

Mais
185 kcal

Tofu piccata vegano
380 kcal

Giorno 6

1158 kcal 113g proteine (39%) 30g grassi (23%) 89g carboidrati (31%) 22g fibre (8%)

Pranzo

510 kcal, 24g proteine, 73g carboidrati netti, 11g grassi

Pasta Alfredo con tofu e broccoli
442 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi

Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Insalata mista semplice
136 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1158 kcal 113g proteine (39%) 30g grassi (23%) 89g carboidrati (31%) 22g fibre (8%)

Pranzo

510 kcal, 24g proteine, 73g carboidrati netti, 11g grassi

Pasta Alfredo con tofu e broccoli
442 kcal

Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi

Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Insalata mista semplice
136 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- [ ] acqua
  14 1/2 tazza(e) (3418mL)
- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  4 cucchiaio (60mL)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  5 oz (150mL)
- [ ] olio
  2 1/4 oz (67mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (273g)
- [ ] cetriolo
  1 cetriolo (21 cm) (326g)
- [ ] cipolla rossa
  5/6 medio (dia. 6,4 cm) (88g)
- [ ] verdure miste surgelate
  16 1/2 oz (467g)
- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  1 tazza (118g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  4 barbabietta(e) (200g)
- [ ] aglio
  4 spicchio(i) (12g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  3 tazza (385g)
- [ ] peperone
  1 1/2 medio (179g)
- [ ] scalogni
  2 1/4 spicchio/i (128g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 2/3 tazza, tritata (67g)
- [ ] broccoli surgelati
  1/2 confezione (142g)

Prodotti da forno

- [ ] pane pita
  1/3 confezione (92g)
- [ ] pane naan
  1/2 pezzo/i (45g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  1/4 tazza (39g)
- [ ] seitan
  1/3 lbs (132g)
- [ ] amido di mais
  1/2 cucchiaio (4g)
- [ ] pasta secca cruda
  6 oz (171g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] origano secco
  1 1/2 pizzico, foglie (0g)
- [ ] capperi
  1 1/2 cucchiaio, scolato (13g)
- [ ] sale
  1/4 pizzico (0g)
- [ ] Basilico essiccato
  1 cucchiaino, macinato (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] ceci in scatola
  1 lattina/e (448g)
- [ ] burro di arachidi
  1 cucchiaio (16g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] tofu compatto
  1 1/2 lbs (723g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1 1/2 tazza (393g)
- [ ] lenticchie crude
  1/3 tazza (64g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  4 tazza (400g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  3 cucchiaio (45mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  2 tazza(e) (mL)

Altro

- [ ] salsa teriyaki
  5 cucchiaio (74mL)
- [ ] Ranch vegano
  1 1/2 oz (45mL)
- [ ] latte di soia, non zuccherato
  1 tazza(e) (mL)
- [ ] insalata mista
  8 tazza (240g)
- [ ] salsa sriracha
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] lievito nutrizionale
  2 cucchiaino (2g)
- [ ] burro vegano
  1 1/2 cucchiaio (21g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 cucchiaio (31mL)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal 3g proteine 6g grassi 15g carboidrati 3g fibre

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Pane pita

1 1/2 pane pita - 117 kcal 4g proteine 1g grassi 21g carboidrati 3g fibre

Dà 1 1/2 pane pita porzioni

pane pita
1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Seitan teriyaki con verdure e riso

226 kcal 19g proteine 4g grassi 26g carboidrati 2g fibre

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaino (13mL)
verdure miste surgelate
1/6 confezione (280 g ciascuna) (48g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)
seitan, tagliato a strisce
2 oz (57g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal 9g proteine 7g grassi 12g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

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.

Saltato di ceci teriyaki

369 kcal 18g proteine 9g grassi 39g carboidrati 16g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa di lenticchie e verdure

370 kcal 23g proteine 2g grassi 52g carboidrati 13g fibre

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
brodo vegetale
1 1/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 tazza, tritata (27g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (2g)
aglio
2/3 spicchio(i) (2g)
verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

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.

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal 4g proteine 3g grassi 22g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh buffalo con ranch vegano

393 kcal 24g proteine 25g grassi 10g carboidrati 8g fibre

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)
Ranch vegano
2 cucchiaio (30mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

Cavolo riccio saltato

61 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal 23g proteine 7g grassi 66g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pasta secca cruda
3 oz (86g)
tofu compatto
1/4 confezione (450 g) (113g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
sale
1/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 cucchiaio (30mL)
Basilico essiccato
4 pizzico, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
6 oz (171g)
tofu compatto
1/2 confezione (450 g) (227g)
broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
aglio
1 spicchio(i) (3g)
sale
1/4 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
4 cucchiaio (60mL)
Basilico essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)

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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal 2g proteine 3g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Gyro vegano di seitan

1 gyro/i - 415 kcal 26g proteine 16g grassi 38g carboidrati 4g fibre

Dà 1 gyro/i porzioni

cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
origano secco
1 1/3 pizzico, foglie (0g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)
cipolla rossa
2 fetta, sottile (18g)
pane pita
1 pita, media (Ø 12,5 cm) (50g)
Ranch vegano
3 cucchiaino (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/3 pomodoro roma (27g)
seitan, tagliato a fette sottili
2 2/3 oz (76g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/8 cetriolo (21 cm) (25g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il seitan e cuoci fino a quando è croccante in alcune parti, circa 4-6 minuti. Condisci con origano, cumino, sale e pepe e cuoci, mescolando frequentemente, fino a quando le spezie sono fragranti, circa 1 minuto.
2. Farcia le pita con seitan, cetriolo, cipolla e pomodoro. Irrora con salsa ranch vegana. Piegare e servire.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal 7g proteine 5g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
1 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Tofu piccante con arachidi e sriracha

341 kcal 20g proteine 24g grassi 10g carboidrati 1g fibre

salsa sriracha
3/4 cucchiaio (11g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal 2g proteine 0g grassi 18g carboidrati 0g fibre

Dà 3/8 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

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 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succotash di fagioli bianchi

485 kcal 19g proteine 12g grassi 60g carboidrati 15g fibre

Per singolo pasto:

succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
3/4 tazza (102g)
peperone, tritato finemente
3/4 medio (89g)
scalogni, tritato finemente
3/4 spicchio/i (43g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 tazza (197g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1 1/2 tazza (204g)
peperone, tritato finemente
1 1/2 medio (179g)
scalogni, tritato finemente
1 1/2 spicchio/i (85g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 tazza (393g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Mais

185 kcal 5g proteine 1g grassi 34g carboidrati 4g fibre

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tofu piccata vegano

380 kcal 25g proteine 21g grassi 20g carboidrati 2g fibre

succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
amido di mais
1/2 cucchiaio (4g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
burro vegano
1 1/2 cucchiaio (21g)
capperi
1 1/2 cucchiaio, scolato (13g)
brodo vegetale, riscaldato
3/4 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
tofu compatto, tagliato a listoni
2/3 lbs (298g)
scalogni, tagliato a fette sottili
3/4 spicchio/i (43g)

1. In una ciotola, sbatti insieme il brodo vegetale intiepidito, la maizena e il succo di limone. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Condisci le fette di tofu con un pizzico di sale e aggiungile alla padella. Cuoci fino a quando sono dorate e croccanti, 4-6 minuti per lato. Trasferisci il tofu su un piatto e copri per mantenere caldo. Pulisci la padella.
3. Nella stessa padella, scalda il burro vegano a fuoco medio. Aggiungi l'aglio, lo scalogno e un pizzico di sale e pepe. Cuoci fino a quando sprigionano aroma, 1-2 minuti. Aggiungi il composto di brodo e porta a ebollizione. Fai sobbollire fino a quando la salsa si addensa leggermente, 2-3 minuti. Aggiungi i capperi.
4. Rimetti il tofu croccante nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire fino a quando è riscaldato, 1-2 minuti, poi servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal 37g proteine 9g grassi 6g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

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

Insalata mista semplice

136 kcal 3g proteine 9g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. 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.