Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 1500 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

1458 kcal 104g proteine (28%) 31g grassi (19%) 147g carboidrati (40%) 43g fibre (12%)

Pranzo

645 kcal, 35g proteine, 63g carboidrati netti, 24g grassi

Chik'n nuggets
7 nuggets- 386 kcal

Latte di soia
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

650 kcal, 33g proteine, 83g carboidrati netti, 7g grassi

Quinoa e fagioli neri
649 kcal

Giorno 2

1514 kcal 106g proteine (28%) 34g grassi (20%) 152g carboidrati (40%) 44g fibre (12%)

Pranzo

700 kcal, 37g proteine, 68g carboidrati netti, 26g grassi

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

Grilled cheese vegano
1 panino/i- 331 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

650 kcal, 33g proteine, 83g carboidrati netti, 7g grassi

Quinoa e fagioli neri
649 kcal

Giorno 3

1476 kcal 94g proteine (26%) 56g grassi (34%) 122g carboidrati (33%) 27g fibre (7%)

Pranzo

700 kcal, 37g proteine, 68g carboidrati netti, 26g grassi

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

Grilled cheese vegano
1 panino/i- 331 kcal

Cena

610 kcal, 21g proteine, 52g carboidrati netti, 29g grassi

Stufato africano di arachidi e ceci
556 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio
1 tazza(s)- 55 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1459 kcal 108g proteine (30%) 44g grassi (27%) 114g carboidrati (31%) 44g fibre (12%)

Pranzo

665 kcal, 36g proteine, 52g carboidrati netti, 24g grassi

Ciotola insalata taco con tempeh
554 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteine, 61g carboidrati netti, 19g grassi

Chili vegano semplice
429 kcal

Insalata mista semplice
203 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1516 kcal 101g proteine (27%) 44g grassi (26%) 148g carboidrati (39%) 32g fibre (8%)

Pranzo

720 kcal, 30g proteine, 86g carboidrati netti, 24g grassi

Panino con burro di arachidi e marmellata
1 1/2 panino(i)- 573 kcal

Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteine, 61g carboidrati netti, 19g grassi

Chili vegano semplice
429 kcal

Insalata mista semplice
203 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1521 kcal 108g proteine (28%) 51g grassi (30%) 125g carboidrati (33%) 33g fibre (9%)

Pranzo

720 kcal, 30g proteine, 86g carboidrati netti, 24g grassi

Panino con burro di arachidi e marmellata
1 1/2 panino(i)- 573 kcal

Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteine, 37g carboidrati netti, 26g grassi

Seitan aglio e pepe
342 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1465 kcal 108g proteine (30%) 35g grassi (21%) 137g carboidrati (37%) 43g fibre (12%)

Pranzo

665 kcal, 30g proteine, 98g carboidrati netti, 8g grassi

Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal

Spicchi di patata dolce
130 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteine, 37g carboidrati netti, 26g grassi

Seitan aglio e pepe
342 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  2/3 gallone (2611mL)

Cereali e pasta

- [ ] quinoa, cruda
  10 cucchiaio (106g)
- [ ] riso bianco a chicco lungo
  2 3/4 cucchiaio (31g)
- [ ] seitan
  1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] pepe di cayenna
  1/4 cucchiaino (0g)
- [ ] sale
  1 1/4 cucchiaino (8g)
- [ ] pepe nero
  1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- [ ] peperoncino in polvere
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] miscela per taco
  3/4 bustina (26g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] chicchi di mais surgelati
  13 1/4 cucchiaio (113g)
- [ ] cipolla
  1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (193g)
- [ ] aglio
  5 1/2 spicchio(i) (16g)
- [ ] ketchup
  1 3/4 cucchiaio (30g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 3/4 tazza, tritata (70g)
- [ ] patate dolci
  7/8 patata dolce, 12,5 cm (184g)
- [ ] peperone verde
  2 cucchiaio, tritata (19g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  3 cuori (1500g)
- [ ] pomodori
  3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  2 tazza(e) (mL)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  3 lattina (~540 g) (1578g)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  3 cucchiaio (54g)
- [ ] salsa barbecue
  1/2 tazza (143g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] fagioli neri
  1 2/3 lattina/e (732g)
- [ ] burro di arachidi
  3 oz (80g)
- [ ] ceci in scatola
  3/8 lattina/e (168g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  1/2 confezione (340 g) (170g)
- [ ] fagioli per chili
  1/2 lattina (~450 g) (224g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/2 lattina/e (220g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] fagioli rifritti
  1/2 tazza (121g)

Altro

- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  7 nuggets (151g)
- [ ] latte di soia, non zuccherato
  5 tazza(e) (mL)
- [ ] formaggio vegano, a fette
  4 fetta(e) (80g)
- [ ] pomodori a cubetti
  1 1/3 lattina/e (555g)
- [ ] insalata mista
  9 1/2 tazza (285g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/2 tazza (30g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] Pompelmo
  1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaino (6mL)

- [ ] carote
  1 1/2 medio (92g)
- [ ] cavolfiore
  2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 oz (27mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 tazza (218mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 cucchiaio (31mL)
- [ ] avocado
  1/2 avocado (101g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  10 fetta (320g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  6 cucchiaio (126g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n nuggets

7 nuggets - 386 kcal 21g proteine 16g grassi 36g carboidrati 4g fibre

Dà 7 nuggets porzioni

ketchup
1 3/4 cucchiaio (30g)
nuggets vegani 'chik'n'
7 nuggets (151g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Latte di soia

1 2/3 tazza(e) - 141 kcal 12g proteine 8g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
1 2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal 2g proteine 0g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Dà 1 pompelmo porzioni

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Grilled cheese vegano

1 panino/i - 331 kcal 10g proteine 16g grassi 34g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
formaggio vegano, a fette
4 fetta(e) (80g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Ciotola insalata taco con tempeh

554 kcal 34g proteine 24g grassi 27g carboidrati 23g fibre

tempeh
4 oz (113g)
miscela per taco
1 cucchiaio (9g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/2 avocado (101g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal 2g proteine 0g grassi 24g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con burro di arachidi e marmellata

1 1/2 panino(i) - 573 kcal 17g proteine 16g grassi 83g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 1/2 cucchiaio (24g)
pane
3 fetta (96g)
gelatina (jelly)
3 cucchiaio (63g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
pane
6 fetta (192g)
gelatina (jelly)
6 cucchiaio (126g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal 12g proteine 8g grassi 4g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal 28g proteine 4g grassi 80g carboidrati 17g fibre

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Spicchi di patata dolce

130 kcal 2g proteine 4g grassi 18g carboidrati 3g fibre

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Quinoa e fagioli neri

649 kcal 33g proteine 7g grassi 83g carboidrati 31g fibre

Per singolo pasto:

quinoa, cruda
5 cucchiaio (53g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (1g)
chicchi di mais surgelati
6 2/3 cucchiaio (57g)
olio
1/2 cucchiaino (2mL)
brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)
aglio, tritato
1 1/4 spicchio(i) (4g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
5/6 lattina/e (366g)

Per tutti i 2 pasti:

quinoa, cruda
10 cucchiaio (106g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
chicchi di mais surgelati
13 1/3 cucchiaio (113g)
olio
1 cucchiaino (4mL)
brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
cipolla, tritato
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (92g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1 2/3 lattina/e (732g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Stufato africano di arachidi e ceci

556 kcal 20g proteine 26g grassi 48g carboidrati 13g fibre

brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
succo di lime
1 cucchiaino (6mL)
cipolla, tritato
3/8 piccolo (26g)
pomodori a cubetti
3/8 lattina/e (158g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
patate dolci, tagliato a pezzi
3/8 patata dolce, 12,5 cm (79g)
aglio, tagliato a dadini
3/8 spicchio (1g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (168g)

1. In una pentola da zuppa, scalda l'olio a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e soffriggi per 10-15 minuti, finché non si sarà ammorbidita. Aggiungi l'aglio e la polvere di chili e cuoci per circa 1 minuto, finché non sarà fragrante.
2. Aggiungi il brodo, le patate dolci, i pomodori (con il loro liquido), il burro d'arachidi e un pizzico di sale. Mescola accuratamente finché il burro d'arachidi non sarà completamente incorporato. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20 minuti fino a che le patate dolci non saranno morbide.
3. Aggiungi i ceci e il cavolo riccio e continua la cottura per un paio di minuti finché i ceci non saranno riscaldati e il cavolo appassito. Servi con una spruzzata di succo di lime (opzionale).

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal 1g proteine 3g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chili vegano semplice

429 kcal 32g proteine 5g grassi 48g carboidrati 16g fibre

Per singolo pasto:

miscela per taco
1/4 bustina (9g)
briciole di burger vegetariano
1/4 confezione (340 g) (85g)
pomodori a cubetti
1/4 lattina 795 g (199g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
fagioli per chili, con liquido
1/4 lattina (~450 g) (112g)
fagioli bianchi in scatola, scolato
1/4 lattina/e (110g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela per taco
1/2 bustina (18g)
briciole di burger vegetariano
1/2 confezione (340 g) (170g)
pomodori a cubetti
1/2 lattina 795 g (397g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
fagioli per chili, con liquido
1/2 lattina (~450 g) (224g)
fagioli bianchi in scatola, scolato
1/2 lattina/e (220g)

1. Mescola i pomodori, la cipolla, i fagioli bianchi, i fagioli chili e il mix di spezie per taco in una pentola capiente a fuoco medio. Porta a ebollizione.
2. Abbassa il fuoco, aggiungi i burger sbriciolati e continua la cottura finché non sono ben riscaldati. Servi.

Insalata mista semplice

203 kcal 4g proteine 14g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan aglio e pepe

342 kcal 31g proteine 17g grassi 16g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
seitan, in stile pollo
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde
2 cucchiaio, tritata (19g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
seitan, in stile pollo
1/2 lbs (227g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal 11g proteine 10g grassi 21g carboidrati 19g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
carote, affettato
3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3 cuori (1500g)
pomodori, a dadini
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)
carote, affettato
1 1/2 medio (92g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di 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.