

Dieta - Menù dieta vegana per digiuno intermittente da 1700 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 1700 kcal ● 143g proteine (34%) ● 62g grassi (33%) ● 119g carboidrati (28%) ● 24g fibre (6%)

Pranzo

715 kcal, 27g proteine, 45g carboidrati netti, 39g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal



Noci

1/2 tazza(e)- 306 kcal

Cena

765 kcal, 68g proteine, 73g carboidrati netti, 21g grassi



Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan- 595 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 1733 kcal ● 107g proteine (25%) ● 61g grassi (32%) ● 149g carboidrati (34%) ● 40g fibre (9%)

Pranzo

715 kcal, 27g proteine, 45g carboidrati netti, 39g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal



Noci

1/2 tazza(e)- 306 kcal

Cena

800 kcal, 32g proteine, 102g carboidrati netti, 21g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

637 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1722 kcal ● 108g proteine (25%) ● 51g grassi (27%) ● 159g carboidrati (37%) ● 49g fibre (11%)

Pranzo

735 kcal, 24g proteine, 64g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Dal con riso
538 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

770 kcal, 35g proteine, 94g carboidrati netti, 16g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
770 kcal

Giorno 4

1713 kcal ● 122g proteine (29%) ● 31g grassi (16%) ● 190g carboidrati (44%) ● 47g fibre (11%)

Pranzo

725 kcal, 38g proteine, 95g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
338 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

770 kcal, 35g proteine, 94g carboidrati netti, 16g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
770 kcal

Giorno 5

1669 kcal ● 118g proteine (28%) ● 29g grassi (16%) ● 181g carboidrati (43%) ● 51g fibre (12%)

Pranzo

725 kcal, 38g proteine, 95g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta

1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

338 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal

Cena

725 kcal, 31g proteine, 85g carboidrati netti, 15g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Stufato di fagioli neri e patate dolci

519 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1649 kcal ● 115g proteine (28%) ● 21g grassi (11%) ● 192g carboidrati (47%) ● 59g fibre (14%)

Pranzo

705 kcal, 36g proteine, 105g carboidrati netti, 5g grassi



Pasta di lenticchie

505 kcal



Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal

Cena

725 kcal, 31g proteine, 85g carboidrati netti, 15g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Stufato di fagioli neri e patate dolci

519 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1694 kcal ● 128g proteine (30%) ● 24g grassi (13%) ● 183g carboidrati (43%) ● 57g fibre (14%)

Pranzo

705 kcal, 36g proteine, 105g carboidrati netti, 5g grassi



Pasta di lenticchie

505 kcal



Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal

Cena

770 kcal, 44g proteine, 76g carboidrati netti, 19g grassi



Saltato in padella con Chik'n

427 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

343 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/2 pizzico (1g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- curry in polvere
3 pizzico (1g)

Bevande

- acqua
18 tazza(e) (4221mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/2 tazza (101g)
- seitan
14 oz (397g)
- couscous istantaneo aromatizzato
5/8 scatola (165 g) (96g)
- riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaino (69g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (76mL)
- condimento per insalata
10 cucchiaino (152mL)

Altro

- salsa teriyaki
1/4 lbs (100mL)
- insalata mista
3 tazza (90g)
- Pasta di lenticchie
1/2 lbs (227g)
- strisce vegane tipo pollo
1/4 lbs (106g)

Zuppe, salse e sughi

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
2 lattina/e (933g)
- fagioli bianchi in scatola
2 lattina/e (878g)
- lenticchie crude
4 cucchiaino (48g)
- fagioli neri
1 2/3 lattina/e (732g)
- salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaino (19mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
14 cucchiaino, senza guscio (88g)
- noci miste
3 cucchiaino (25g)
- latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 cucchiaino (17mL)
- succo di frutta
54 2/3 fl oz (1640mL)

Prodotti da forno

- pane naan
1 pezzo/i (90g)

- brodo vegetale
7 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
9 2/3 spicchio(i) (29g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/4 tazza, tritata (170g)
 - cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (88g)
 - pomodori
5 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (705g)
 - prezzemolo fresco
2 1/3 rametti (2g)
 - carote
8 1/3 medio (508g)
 - sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
 - cipolla
2 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (296g)
 - lattuga romana (romaine)
4 3/4 cuori (2375g)
 - verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna) (144g)
 - concentrato di pomodoro
5 cucchiaino (27g)
 - patate dolci
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)
 - peperone
3/4 medio (89g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

3 tazza(e) (mL)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

ceci in scatola, scolato

3/4 lattina/e (336g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

6 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

ceci in scatola, scolato

1 1/2 lattina/e (672g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3 tazza, tritata (120g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Noci

1/2 tazza(e) - 306 kcal ● 7g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci

1/2 tazza, senza guscio (44g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

14 cucchiaio, senza guscio (88g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

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

Dal con riso

538 kcal ● 17g proteine ● 27g grassi ● 50g carboidrati ● 6g fibre



lenticchie crude

4 cucchiaino (48g)

latte di cocco in lattina

1/2 tazza (120mL)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

curry in polvere

3 pizzico (1g)

riso bianco a chicco lungo

2 cucchiaino (23g)

cipolla, tritato

1/4 piccolo (18g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni sulla confezione.
2. In una casseruola, aggiungi l'acqua e il latte di cocco e porta a leggero sobbollire. Aggiungi le lenticchie e lascia cuocere per 20 minuti, coperte. Aggiungi altra acqua se necessario.
3. Nel frattempo, in una padella scalda l'olio e aggiungi l'aglio, cuocendo finché non sarà morbido. Aggiungi le spezie e mescola per uno o due minuti. Metti da parte.
4. Quando le lenticchie sono cotte, aggiungi il composto di cipolla e mescola finché non è ben amalgamato.
5. Servi sopra il riso.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Succo di frutta

1 2/3 tazza(e) - 191 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
13 1/3 fl oz (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
26 2/3 fl oz (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Seitan teriyaki con verdure e riso

338 kcal ● 28g proteine ● 6g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (20mL)
verdure miste surgelate
1/4 confezione (280 g ciascuna)
(72g)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaino (23g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaino (40mL)
verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna)
(144g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)
seitan, tagliato a strisce
6 oz (170g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

2 cuori (1000g)

pomodori, a dadini

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

carote, affettato

1 medio (61g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta di lenticchie

505 kcal ● 33g proteine ● 4g grassi ● 61g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

Pasta di lenticchie

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

1/2 vasetto (680 g) (336g)

Pasta di lenticchie

1/2 lbs (227g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Succo di frutta

1 3/4 tazza(e) - 201 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 44g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

14 fl oz (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta

28 fl oz (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

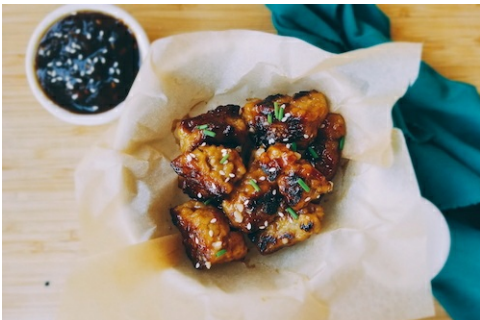
riso integrale

4 cucchiaio (48g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan - 595 kcal ● 64g proteine ● 20g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz di seitan porzioni

seitan

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaio (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci miste
3 cucchiaio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

637 kcal ● 27g proteine ● 7g grassi ● 98g carboidrati ● 18g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
5/8 scatola (165 g) (96g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (4mL)
 cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (88g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
5/8 lattina/e (261g)
pomodori, tritato
5/8 pomodoro roma (47g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/3 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
 2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
 3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal ● 35g proteine ● 16g grassi ● 94g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 grande (144g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
carote, pelato e tagliato a fette
4 grande (288g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
cipolla, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pane naan

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

519 kcal ● 26g proteine ● 8g grassi ● 58g carboidrati ● 30g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
succo di limone
1 1/4 cucchiaino (6mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
10 cucchiaino, tritata (25g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
concentrato di pomodoro
2 1/2 cucchiaino (13g)
fagioli neri, scolato
5/6 lattina/e (366g)
patate dolci, tagliato a cubetti
3/8 patata dolce, 12,5 cm (88g)
cipolla, tritato
3/8 piccolo (29g)
aglio, tagliato a dadini
5/6 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 1/2 tazza(e) (592mL)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (12mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/4 tazza, tritata (50g)
olio
2 1/2 cucchiaino (12mL)
concentrato di pomodoro
5 cucchiaino (27g)
fagioli neri, scolato
1 2/3 lattina/e (732g)
patate dolci, tagliato a cubetti
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)
cipolla, tritato
5/6 piccolo (58g)
aglio, tagliato a dadini
1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



riso integrale

1/4 tazza (53g)

acqua

1/2 tazza(e) (133mL)

salsa di soia (tamari)

1 1/4 cucchiaino (19mL)

strisce vegane tipo pollo

1/4 lbs (106g)

carote, tagliato a strisce sottili

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

3/4 medio (89g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

343 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 22g fibre



condimento per insalata

2 1/2 cucchiaino (39mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 3/4 cuori (875g)

pomodori, a dadini

1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)

carote, affettato

7/8 medio (53g)

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

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.
-