

Dieta - Menu dieta vegana digiuno intermittente da 1800 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 1786 kcal ● 120g proteine (27%) ● 24g grassi (12%) ● 221g carboidrati (49%) ● 53g fibre (12%)

Pranzo

780 kcal, 27g proteine, 133g carboidrati netti, 8g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal



Pasta con salsa pronta

680 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

790 kcal, 44g proteine, 86g carboidrati netti, 15g grassi



Quinoa e fagioli neri

649 kcal



Latte di soia

1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 2 1786 kcal ● 120g proteine (27%) ● 24g grassi (12%) ● 221g carboidrati (49%) ● 53g fibre (12%)

Pranzo

780 kcal, 27g proteine, 133g carboidrati netti, 8g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal



Pasta con salsa pronta

680 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

790 kcal, 44g proteine, 86g carboidrati netti, 15g grassi



Quinoa e fagioli neri

649 kcal



Latte di soia

1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 3

1754 kcal ● 115g proteine (26%) ● 57g grassi (29%) ● 163g carboidrati (37%) ● 32g fibre (7%)

Pranzo

825 kcal, 32g proteine, 63g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Semi di zucca
366 kcal



Riso e fagioli del Belize
362 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

710 kcal, 35g proteine, 98g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata mista
121 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
589 kcal

Giorno 4

1754 kcal ● 115g proteine (26%) ● 57g grassi (29%) ● 163g carboidrati (37%) ● 32g fibre (7%)

Pranzo

825 kcal, 32g proteine, 63g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Semi di zucca
366 kcal



Riso e fagioli del Belize
362 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

710 kcal, 35g proteine, 98g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata mista
121 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
589 kcal

Giorno 5

1782 kcal ● 114g proteine (26%) ● 55g grassi (28%) ● 163g carboidrati (37%) ● 45g fibre (10%)

Pranzo

770 kcal, 29g proteine, 70g carboidrati netti, 37g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 363 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Cena

795 kcal, 37g proteine, 91g carboidrati netti, 17g grassi



Saltato di ceci teriyaki
738 kcal



Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1761 kcal ● 119g proteine (27%) ● 60g grassi (31%) ● 158g carboidrati (36%) ● 28g fibre (6%)

Pranzo

770 kcal, 29g proteine, 70g carboidrati netti, 37g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 363 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi



Seitan semplice
4 oz- 244 kcal



Couscous
251 kcal



Patatine di carota
277 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1819 kcal ● 127g proteine (28%) ● 66g grassi (32%) ● 148g carboidrati (33%) ● 32g fibre (7%)

Pranzo

830 kcal, 37g proteine, 60g carboidrati netti, 42g grassi



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



Vellutata di funghi vegana

803 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi



Seitan semplice

4 oz- 244 kcal



Couscous

251 kcal



Patatine di carota

277 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
10 cucchiaino (106g)
- pasta secca cruda
18 2/3 oz (532g)
- riso bianco a chicco lungo
9 1/4 cucchiaino (108g)
- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)
- seitan
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe di cayenna
1/4 cucchiaino (0g)
- sale
11 3/4 g (12g)
- pepe nero
3/4 cucchiaino, macinato (5g)
- Basilico essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)
- rosmarino, essiccato
2 cucchiaino (2g)
- cipolla in polvere
4 cucchiaino (10g)

Verdure e prodotti vegetali

- chicchi di mais surgelati
13 1/4 cucchiaino (113g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (189g)
- aglio
7 1/3 spicchio(i) (22g)
- lattuga romana (romaine)
3 cuori (1500g)
- pomodori
3 medio intero (~6,4 cm dia.) (377g)
- carote
14 medio (852g)
- cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- cipolla rossa
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- broccoli surgelati
2/3 confezione (189g)
- peperone rosso
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)

Grassi e oli

- olio
1 oz (32mL)
- condimento per insalata
2 1/2 oz (75mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
2/3 vasetto (680 g) (448g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri
1 2/3 lattina/e (732g)
- tofu compatto
2/3 confezione (450 g) (302g)
- fagioli rossi
1/2 lattina (224g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)

Altro

- latte di soia, non zuccherato
3 1/3 tazza(e) (mL)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
14 1/2 tazza(e) (3446mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1/4 gallone (1039mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)
- latte di cocco in lattina
6 cucchiaino (91mL)

- prezzemolo fresco**
2 rametti (2g)
 - verdure miste surgelate**
1 confezione 280 g (284g)
 - cavolfiore**
4 tazza, tritata (428g)
 - funghi**
3 tazza, pezzi o fette (210g)
-

- noci miste**
13 1/4 cucchiaino (112g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
1/4 cucchiaino (4mL)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Pasta con salsa pronta

680 kcal ● 23g proteine ● 5g grassi ● 126g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

1/3 lbs (152g)

salsa per pasta

1/3 vasetto (680 g) (224g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

2/3 lbs (304g)

salsa per pasta

2/3 vasetto (680 g) (448g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (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.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Riso e fagioli del Belize

362 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

latte di cocco in lattina
3 cucchiaio (45mL)
fagioli rossi, scolato
1/4 lattina (112g)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)
peperone rosso, tritato
1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)
(15g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (90mL)
fagioli rossi, scolato
1/2 lattina (224g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
peperone rosso, tritato
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)
(30g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
3. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
 cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
 cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
prezzemolo fresco, tritato
2 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.

Noci miste

3/8 tazza(e) - 363 kcal ● 11g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 2/3 cucchiaino (56g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
13 1/3 cucchiaino (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 carota(e) porzioni

carote
1 medio (61g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Vellutata di funghi vegana

803 kcal ● 36g proteine ● 42g grassi ● 56g carboidrati ● 14g fibre



pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
cipolla in polvere
4 cucchiaino (10g)
latte di mandorla non zuccherato
4 tazza(e) (960mL)
cavolfiore
4 tazza, tritata (428g)
funghi, tagliato a dadini
3 tazza, pezzi o fette (210g)
cipolla, tagliato a dadini
1 piccolo (70g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio (6g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

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)

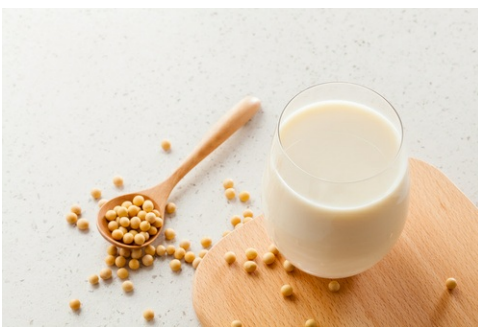
Per tutti i 2 pasti:

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.

Latte di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

cipolla rossa, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

589 kcal ● 30g proteine ● 10g grassi ● 88g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
tofu compatto
1/3 confezione (450 g) (151g)
broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
aglio
2/3 spicchio(i) (2g)
sale
1/6 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 2/3 cucchiaino (40mL)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Saltato di ceci teriyaki

738 kcal ● 36g proteine ● 17g grassi ● 79g carboidrati ● 31g fibre



verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (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.

Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/4 tazza di riso cotto porzioni



acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)

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

Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
4 oz (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
1/2 lbs (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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.

Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
5/6 scatola (165 g) (137g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Patatine di carota

277 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 23g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
sale
2 pizzico (2g)
carote, sbucciato
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
rosmarino, essiccato
2 cucchiaino (2g)
sale
4 pizzico (3g)
carote, sbucciato
1 1/2 lbs (680g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. 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.

