

Dieta - Menù dieta vegana digiuno intermittente da 1900 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

1868 kcal ● 163g proteine (35%) ● 81g grassi (39%) ● 93g carboidrati (20%) ● 29g fibre (6%)

Pranzo

785 kcal, 44g proteine, 57g carboidrati netti, 34g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
313 kcal



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

865 kcal, 70g proteine, 34g carboidrati netti, 46g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 salsiccia- 722 kcal



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

Giorno 2

1899 kcal ● 129g proteine (27%) ● 61g grassi (29%) ● 169g carboidrati (36%) ● 40g fibre (8%)

Pranzo

785 kcal, 44g proteine, 57g carboidrati netti, 34g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
313 kcal



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

895 kcal, 36g proteine, 110g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Spaghetti e polpette senza carne
664 kcal

Giorno 3

1940 kcal ● 124g proteine (26%) ● 75g grassi (35%) ● 150g carboidrati (31%) ● 42g fibre (9%)

Pranzo

850 kcal, 53g proteine, 69g carboidrati netti, 30g grassi



Latte di soia

3 1/2 tazza(e)- 296 kcal



Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

553 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

875 kcal, 23g proteine, 79g carboidrati netti, 44g grassi



Ceci alla vodka di cocco

710 kcal



Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 4

1940 kcal ● 124g proteine (26%) ● 75g grassi (35%) ● 150g carboidrati (31%) ● 42g fibre (9%)

Pranzo

850 kcal, 53g proteine, 69g carboidrati netti, 30g grassi



Latte di soia

3 1/2 tazza(e)- 296 kcal



Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

553 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

875 kcal, 23g proteine, 79g carboidrati netti, 44g grassi



Ceci alla vodka di cocco

710 kcal



Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 5

1932 kcal ● 142g proteine (29%) ● 72g grassi (33%) ● 129g carboidrati (27%) ● 50g fibre (10%)

Pranzo

865 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 55g grassi



Vellutata di funghi vegana

502 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

845 kcal, 54g proteine, 88g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Latte di soia

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Pasta di lenticchie

673 kcal

Giorno 6

1891 kcal ● 119g proteine (25%) ● 45g grassi (21%) ● 213g carboidrati (45%) ● 41g fibre (9%)

Pranzo

840 kcal, 41g proteine, 125g carboidrati netti, 11g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Lenticchie
289 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

835 kcal, 29g proteine, 86g carboidrati netti, 33g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
664 kcal

Giorno 7

1891 kcal ● 119g proteine (25%) ● 45g grassi (21%) ● 213g carboidrati (45%) ● 41g fibre (9%)

Pranzo

840 kcal, 41g proteine, 125g carboidrati netti, 11g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Lenticchie
289 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

835 kcal, 29g proteine, 86g carboidrati netti, 33g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
664 kcal

Frutta e succhi di frutta

- arancia
8 arancia (1232g)
- succo di lime
2 2/3 cucchiaino (40mL)
- avocado
2 avocado (368g)
- limone
1/2 piccolo (29g)
- succo di limone
1/4 tazza (53mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (154g)
- pomodori
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 lbs (225g)
- cavolini di Bruxelles
6 tazza, grattugiata (300g)
- pomodori schiacciati in scatola
1 lattina (405g)
- spinaci freschi
4 oz (113g)
- concentrato di pomodoro
2 cucchiaino (32g)
- scalogni
1 spicchio/i (57g)
- aglio
6 3/4 spicchio(i) (20g)
- cavolfiore
2 1/2 tazza, tritata (268g)
- funghi
2 tazza, pezzi o fette (131g)
- ketchup
4 cucchiaino (68g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
- olio
1/4 lbs (131mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (83mL)

Spezie ed erbe aromatiche

Cereali e pasta

- seitan
10 oz (284g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)
- riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

Altro

- cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- latte di soia, non zuccherato
10 tazza(e) (mL)
- polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (158g)
- Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
26 tazza(e) (6122mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza(e) (600mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
5/8 vasetto (680 g) (392g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 3/4 tazza (520g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1 tazza (240mL)

aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

sale
1/2 cucchiaio (9g)

pepe nero
2 cucchiaino, macinato (4g)

peperoncino rosso tritato
1 cucchiaio (5g)

cipolla in polvere
2 1/2 cucchiaino (6g)

cumino macinato
1 3/4 cucchiaino (4g)

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

mandorle
1/4 tazza, a fettine (24g)

Prodotti da forno

panini per hamburger
4 panino(i) (204g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 2/3 cucchiaino, tritato (40g)
succo di lime
2 2/3 cucchiaino (40mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 1/3 avocado (268g)
pomodori, a dadini
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
10 oz (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte di soia

3 1/2 tazza(e) - 296 kcal ● 25g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

553 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cavolini di Bruxelles
3 tazza, grattugiata (150g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
lenticchie crude
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
cavolini di Bruxelles
6 tazza, grattugiata (300g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
lenticchie crude
1 tazza (192g)

1. Cuoci le lenticchie nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione, poi scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles grattugiati con un po' di sale e cuoci fino a quando sono teneri e leggermente dorati, circa 4-5 minuti.
3. Unisci le lenticchie cotte e cuoci per un altro 1-2 minuti.
4. Condisci con il tuo condimento per insalata preferito, aggiusta di sale e pepe a piacere, e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Vellutata di funghi vegana

502 kcal ● 23g proteine ● 26g grassi ● 35g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
5 pizzico (4g)
cipolla in polvere
2 1/2 cucchiaino (6g)
latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza(e) (600mL)
cavolfiore
2 1/2 tazza, tritata (268g)
funghi, tagliato a dadini
2 tazza, pezzi o fette (131g)
cipolla, tagliato a dadini
5/8 piccolo (44g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/4 spicchio (4g)

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.

Semi di zucca

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



semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaino (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

4 panino(i) (204g)

ketchup

4 cucchiaino (68g)

insalata mista

4 oz (113g)

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

3 1/3 tazza(e) (790mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

lenticchie crude, sciacquato

13 1/3 cucchiaino (160g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 salsiccia - 722 kcal ● 58g proteine ● 38g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

1 1/2 tazza (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

cipolla, affettato sottilmente

1 piccolo (70g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
 2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
 3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-

Spaghetti e polpette senza carne

664 kcal ● 31g proteine ● 11g grassi ● 100g carboidrati ● 11g fibre



salsa per pasta

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

pasta secca cruda

4 oz (114g)

polpette vegane surgelate

3 polpetta(e) (90g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Condire con salsa e gustare.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ceci alla vodka di cocco

710 kcal ● 20g proteine ● 44g grassi ● 43g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
spinaci freschi
2 oz (57g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaio (16g)
latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
scalogni, tritato finemente
1/2 spicchio/i (28g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
pomodori schiacciati in scatola
1 lattina (405g)
spinaci freschi
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
concentrato di pomodoro
2 cucchiaio (32g)
latte di cocco in lattina
1 tazza (240mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)
scalogni, tritato finemente
1 spicchio/i (57g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi lo scalogno tritato e cuoci fino a quando si ammorbidisce, circa 3-5 minuti. Mescola l'aglio, il concentrato di pomodoro e la quantità di peperoncino tritato che preferisci, cuocendo per 1-2 minuti mescolando.
2. Aggiungi i pomodori schiacciati e il latte di cocco, emulsionando fino a ottenere un composto omogeneo. Condisci con sale e pepe a piacere.
3. Unisci i ceci e gli spinaci. Porta a leggera ebollizione, copri e cuoci finché gli spinaci appassiscono e la salsa si addensa leggermente, circa 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Servi.

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

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 5

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Latte di soia

1 1/4 tazza(e) - 106 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

664 kcal ● 26g proteine ● 33g grassi ● 54g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/2 tazza (84g)
succo di limone
1 3/4 cucchiaino (26mL)
mandorle
1 3/4 cucchiaino, a fettine (12g)
olio
1 3/4 cucchiaino (26mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 3/4 tazza, tritata (70g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
1 3/4 tazza(e) (415mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
1 3/4 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
14 cucchiaino (168g)
succo di limone
1/4 tazza (53mL)
mandorle
1/4 tazza, a fettine (24g)
olio
1/4 tazza (53mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 1/2 tazza, tritata (140g)
peperoncino rosso tritato
1 3/4 cucchiaino (3g)
acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)
cumino macinato
1 3/4 cucchiaino (4g)
aglio, a dadini
3 1/2 spicchio(i) (11g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e 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.
-