

Dieta - Menù dieta vegana per digiuno intermittente da 2000 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 1966 kcal ● 150g proteine (30%) ● 59g grassi (27%) ● 163g carboidrati (33%) ● 47g fibre (10%)

Pranzo

835 kcal, 52g proteine, 105g carboidrati netti, 7g grassi



Pasta di lenticchie

757 kcal



Panino da tavola

1 panino(i)- 77 kcal

Cena

860 kcal, 37g proteine, 56g carboidrati netti, 50g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 1966 kcal ● 150g proteine (30%) ● 59g grassi (27%) ● 163g carboidrati (33%) ● 47g fibre (10%)

Pranzo

835 kcal, 52g proteine, 105g carboidrati netti, 7g grassi



Pasta di lenticchie

757 kcal



Panino da tavola

1 panino(i)- 77 kcal

Cena

860 kcal, 37g proteine, 56g carboidrati netti, 50g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1968 kcal ● 126g proteine (26%) ● 60g grassi (27%) ● 175g carboidrati (36%) ● 56g fibre (11%)

Pranzo

835 kcal, 41g proteine, 109g carboidrati netti, 14g grassi



Saltato di ceci teriyaki
554 kcal



Lenticchie
174 kcal



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

Cena

860 kcal, 25g proteine, 64g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal



Zoodles con salsa di avocado
353 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
3 fetta(s)- 378 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1968 kcal ● 126g proteine (26%) ● 60g grassi (27%) ● 175g carboidrati (36%) ● 56g fibre (11%)

Pranzo

835 kcal, 41g proteine, 109g carboidrati netti, 14g grassi



Saltato di ceci teriyaki
554 kcal



Lenticchie
174 kcal



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

Cena

860 kcal, 25g proteine, 64g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal



Zoodles con salsa di avocado
353 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
3 fetta(s)- 378 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1968 kcal ● 126g proteine (26%) ● 95g grassi (43%) ● 122g carboidrati (25%) ● 31g fibre (6%)

Pranzo

845 kcal, 39g proteine, 34g carboidrati netti, 57g grassi



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal



Tofu alla Buffalo con ranch vegano

675 kcal

Cena

850 kcal, 27g proteine, 85g carboidrati netti, 36g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata greca di ceci

589 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1986 kcal ● 138g proteine (28%) ● 79g grassi (36%) ● 140g carboidrati (28%) ● 41g fibre (8%)

Pranzo

845 kcal, 39g proteine, 34g carboidrati netti, 57g grassi



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal



Tofu alla Buffalo con ranch vegano

675 kcal

Cena

870 kcal, 39g proteine, 103g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Lenticchie

174 kcal



Chili di lenticchie

580 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2018 kcal ● 187g proteine (37%) ● 58g grassi (26%) ● 147g carboidrati (29%) ● 39g fibre (8%)

Pranzo

875 kcal, 87g proteine, 41g carboidrati netti, 37g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal

Cena

870 kcal, 39g proteine, 103g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Lenticchie
174 kcal



Chili di lenticchie
580 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)
- salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (158mL)
- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)

Altro

- Pasta di lenticchie
3/4 lbs (340g)
- salsa teriyaki
6 cucchiaino (91mL)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
- Ranch vegano
1/2 tazza (120mL)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Prodotti da forno

- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)
- pane naan
3 pezzo/i (270g)
- pane
6 fetta (192g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 1/2 fl oz (77mL)
- avocado
2 avocado (402g)
- olive nere
6 olive piccole (19g)
- limone
1/2 piccolo (29g)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon
2 cucchiaino (30g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- basilico fresco
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
2/3 tazza, tritata (77g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
2 3/4 lbs (1247g)
- ceci in scatola
2 1/4 lattina/e (1008g)
- lenticchie crude
1 2/3 tazza (320g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
12 2/3 spicchio(i) (38g)
- broccoli surgelati
2 tazza (182g)
- verdure miste surgelate
2 1/3 lbs (1000g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (414g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (434g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- zucchine
1 1/2 grande (485g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 mazzo (85g)
- pomodori interi in scatola
1 1/3 tazza (320g)
- cipolla
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
22 2/3 tazza(e) (5373mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
- bulgur secco
2/3 tazza (93g)

- peperoncino in polvere**
4 cucchiaino (11g)
- cumino macinato**
2 cucchiaino (4g)
- pepe nero**
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

Grassi e oli

- maionese vegana**
4 cucchiaio (60g)
 - olio**
5 cucchiaio (72mL)
 - condimento per insalata**
3 cucchiaio (45mL)
 - olio d'oliva**
2 cucchiaio (30mL)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta di lenticchie

757 kcal ● 49g proteine ● 6g grassi ● 91g carboidrati ● 36g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

3/8 vasetto (680 g) (252g)

Pasta di lenticchie

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

3/4 vasetto (680 g) (504g)

Pasta di lenticchie

3/4 lbs (340g)

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

Panino da tavola

1 panino(i) - 77 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Panino

1 panino o piccolo rotolo (5 cm
quadro, 5 cm alto) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm
quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Saltato di ceci teriyaki

554 kcal ● 27g proteine ● 13g grassi ● 59g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

3/4 confezione 280 g (213g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

salsa teriyaki

3 cucchiaio (45mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/4 lattina/e (336g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

1 1/2 confezione 280 g (426g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

salsa teriyaki

6 cucchiaio (90mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 1/2 lattina/e (672g)

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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

1/2 tazza (96g)

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.

Riso bianco

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

675 kcal ● 31g proteine ● 56g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (158mL)
Ranch vegano
1/2 tazza (120mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 3/4 lbs (794g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch vegano.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal ● 26g proteine ● 45g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
dijon
1 cucchiaio (15g)
maionese vegana
2 cucchiaio (30g)
noci
1/3 tazza, tritata (39g)
tofu compatto, scolato
1/2 lbs (227g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
dijon
2 cucchiaio (30g)
maionese vegana
4 cucchiaio (60g)
noci
2/3 tazza, tritata (77g)
tofu compatto, scolato
1 lbs (454g)
aglio, tagliato a dadini
4 spicchio(i) (12g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaio, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

insalata mista

1/2 confezione (155 g) (78g)

cetriolo, affettato

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

sedano crudo, tritato

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

insalata mista

1 confezione (155 g) (155g)

cetriolo, affettato

1 cetriolo (21 cm) (301g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

sedano crudo, tritato

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Zoodles con salsa di avocado

353 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
succo di limone
2 1/4 cucchiaino (34mL)
basilico fresco
3/4 tazza di foglie intere (18g)
zucchine
3/4 grande (242g)
avocado, pelato e privato dei semi
3/4 avocado (151g)
pomodori, tagliato a metà
7 1/2 pomodorini (128g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
succo di limone
1/4 tazza (68mL)
basilico fresco
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)
zucchine
1 1/2 grande (485g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 1/2 avocado (302g)
pomodori, tagliato a metà
15 pomodorini (255g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Pane all'aglio vegano semplice

3 fetta(s) - 378 kcal ● 12g proteine ● 17g grassi ● 38g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
aglio, tritato finemente
6 spicchio(i) (18g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni

pane naan
1 pezzo/i (90g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata greca di ceci

589 kcal ● 18g proteine ● 31g grassi ● 42g carboidrati ● 17g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
olive nere
6 olive piccole (19g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaio (45mL)
cetriolo, tritato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (336g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaio di pomodorini (56g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, circa 5-8 minuti. Metti da parte a raffreddare.
2. Metti ceci, cetriolo, pomodori e olive in una ciotola. Versa sopra la vinaigrette. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Chili di lenticchie

580 kcal ● 25g proteine ● 12g grassi ● 73g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
1/3 tazza (47g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
2/3 tazza (160g)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2/3 tazza (93g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
1 1/3 tazza (320g)
cipolla, tritato
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
aglio, tritato finemente
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-