

# Dieta - Menu dieta vegana digiuno intermittente da 2100 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** 2083 kcal ● 182g proteine (35%) ● 72g grassi (31%) ● 142g carboidrati (27%) ● 35g fibre (7%)

## Pranzo

920 kcal, 59g proteine, 89g carboidrati netti, 29g grassi



**Chik'n tenders croccanti**

10 tender/i- 571 kcal



**Insalata di ceci facile**

350 kcal

## Cena

890 kcal, 63g proteine, 50g carboidrati netti, 41g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**

720 kcal



**Latte di soia**

2 tazza(e)- 169 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

**Giorno 2** 2083 kcal ● 182g proteine (35%) ● 72g grassi (31%) ● 142g carboidrati (27%) ● 35g fibre (7%)

## Pranzo

920 kcal, 59g proteine, 89g carboidrati netti, 29g grassi



**Chik'n tenders croccanti**

10 tender/i- 571 kcal



**Insalata di ceci facile**

350 kcal

## Cena

890 kcal, 63g proteine, 50g carboidrati netti, 41g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**

720 kcal



**Latte di soia**

2 tazza(e)- 169 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 3

2035 kcal ● 150g proteine (29%) ● 55g grassi (24%) ● 189g carboidrati (37%) ● 47g fibre (9%)

### Pranzo

865 kcal, 59g proteine, 86g carboidrati netti, 15g grassi



**Pasta di lenticchie**  
673 kcal



**Latte di soia**  
2 1/4 tazza(e)- 191 kcal

### Cena

900 kcal, 30g proteine, 101g carboidrati netti, 38g grassi



**Curry di tofu con riso**  
748 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 4

2097 kcal ● 133g proteine (25%) ● 60g grassi (26%) ● 200g carboidrati (38%) ● 55g fibre (10%)

### Pranzo

925 kcal, 43g proteine, 97g carboidrati netti, 21g grassi



**Stufato affumicato di fagioli neri**  
714 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
212 kcal

### Cena

900 kcal, 30g proteine, 101g carboidrati netti, 38g grassi



**Curry di tofu con riso**  
748 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 5

2057 kcal ● 139g proteine (27%) ● 41g grassi (18%) ● 209g carboidrati (41%) ● 73g fibre (14%)

### Pranzo

925 kcal, 43g proteine, 97g carboidrati netti, 21g grassi



**Stufato affumicato di fagioli neri**  
714 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
212 kcal

### Cena

860 kcal, 36g proteine, 109g carboidrati netti, 19g grassi



**Panino da tavola**  
2 panino(i)- 154 kcal



**Cassoulet di fagioli bianchi**  
577 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 6

2115 kcal ● 159g proteine (30%) ● 66g grassi (28%) ● 175g carboidrati (33%) ● 46g fibre (9%)

### Pranzo

985 kcal, 62g proteine, 63g carboidrati netti, 46g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Cena

860 kcal, 36g proteine, 109g carboidrati netti, 19g grassi



**Panino da tavola**  
2 panino(i)- 154 kcal



**Cassoulet di fagioli bianchi**  
577 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

---

## Giorno 7

2084 kcal ● 153g proteine (29%) ● 73g grassi (31%) ● 159g carboidrati (30%) ● 46g fibre (9%)

### Pranzo

985 kcal, 62g proteine, 63g carboidrati netti, 46g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Cena

830 kcal, 30g proteine, 94g carboidrati netti, 25g grassi



**Zoodles alla marinara**  
450 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

---

## Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'  
20 pezzi (510g)
- miscela di erbe italiane  
1/2 cucchiaino (5g)
- salsiccia vegana  
3 salsiccia (300g)
- latte di soia, non zuccherato  
6 1/4 tazza(e) (mL)
- Pasta di lenticchie  
1/3 lbs (151g)
- salsa al curry  
1 vasetto (425 g) (425g)
- insalata mista  
2 confezione (155 g) (335g)
- pomodori a cubetti  
1 1/4 lattina/e (525g)
- paprika affumicata  
2 1/2 cucchiaino (6g)

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
5 cucchiaino (85g)
- cipolla  
2 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (305g)
- pomodori  
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (865g)
- prezzemolo fresco  
4 1/2 rametti (5g)
- carote  
6 1/2 medio (399g)
- broccoli  
3 tazza, tritata (273g)
- patate  
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)
- concentrato di pomodoro  
1 1/4 cucchiaino (20g)
- aglio  
8 1/2 spicchio(i) (26g)
- cetriolo  
2 1/2 cetriolo (21 cm) (753g)
- cipolla rossa  
1 1/2 piccolo (105g)
- sedano crudo  
3 1/2 gambo medio (19–20 cm) (140g)
- zucchine  
4 medio (784g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- cumino macinato  
1 1/4 cucchiaino (3g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1 1/2 cucchiaino (1mL)
- salsa per pasta  
1 vasetto (680 g) (744g)
- brodo vegetale  
3 1/4 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
5 lattina (~540 g) (2630g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1 1/2 lattina/e (672g)
- tofu compatto  
1 lbs (454g)
- fagioli neri  
2 1/2 lattina/e (1098g)
- fagioli bianchi in scatola  
1 1/2 lattina/e (659g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (80mL)
- condimento per insalata  
1/2 lbs (225mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaino (15mL)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1 tazza (185g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)

### **Prodotti da forno**

- Panino**  
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)
- pane**  
3 fetta (96g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

- semi di zucca tostati, non salati**  
1 tazza (118g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Chik'n tenders croccanti

10 tender/i - 571 kcal ● 41g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

10 pezzi (255g)

**ketchup**

2 1/2 cucchiaino (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

20 pezzi (510g)

**ketchup**

5 cucchiaino (85g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

### Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**aceto balsamico**

3/4 cucchiaino (11mL)

**aceto di mele**

3/4 cucchiaino (1mL)

**ceci in scatola, scolato e risciacquato**

3/4 lattina/e (336g)

**cipolla, tagliato a fette sottili**

3/8 piccolo (26g)

**pomodori, tagliato a metà**

3/4 tazza di pomodorini (112g)

**prezzemolo fresco, tritato**

2 1/4 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**aceto balsamico**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**aceto di mele**

1 1/2 cucchiaino (1mL)

**ceci in scatola, scolato e risciacquato**

1 1/2 lattina/e (672g)

**cipolla, tagliato a fette sottili**

3/4 piccolo (53g)

**pomodori, tagliato a metà**

1 1/2 tazza di pomodorini (224g)

**prezzemolo fresco, tritato**

4 1/2 rametti (5g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.  
Servi!

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Pasta di lenticchie

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



#### salsa per pasta

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

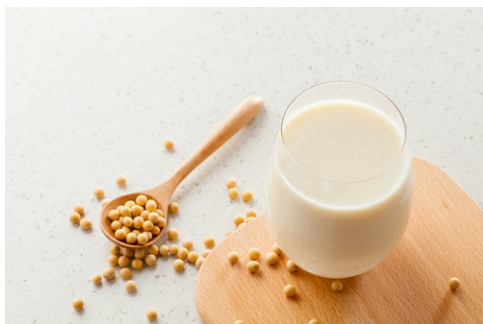
#### Pasta di lenticchie

1/3 lbs (151g)

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

### Latte di soia

2 1/4 tazza(e) - 191 kcal ● 16g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

#### latte di soia, non zuccherato

2 1/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Stufato affumicato di fagioli neri

714 kcal ● 38g proteine ● 11g grassi ● 75g carboidrati ● 40g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori a cubetti**  
5/8 lattina/e (263g)  
**concentrato di pomodoro**  
2 cucchiaino (10g)  
**olio**  
2 cucchiaino (9mL)  
**brodo vegetale**  
1 1/4 tazza(e) (mL)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**cumino macinato**  
5 pizzico (1g)  
**paprika affumicata**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**fagioli neri, scolato e risciacquato**  
1 1/4 lattina/e (549g)  
**cipolla, a dadini**  
5/8 piccolo (44g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori a cubetti**  
1 1/4 lattina/e (525g)  
**concentrato di pomodoro**  
1 1/4 cucchiaino (20g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**brodo vegetale**  
2 1/2 tazza(e) (mL)  
**succo di lime**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)  
**cumino macinato**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**paprika affumicata**  
2 1/2 cucchiaino (6g)  
**fagioli neri, scolato e risciacquato**  
2 1/2 lattina/e (1098g)  
**cipolla, a dadini**  
1 1/4 piccolo (88g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)

1. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando saranno ammorbiditi.
2. Aggiungi le spezie e mescola, tostandole per circa 1 minuto.
3. Aggiungi brodo, fagioli, pomodori e concentrato di pomodoro. Mescola e fai sobbollire per 15 minuti. Regola di sale/pepe a piacere.
4. Spruzza un po' di succo di lime sopra e servi.

### Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)  
**pomodori, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)  
**cetriolo, tagliato a fette sottili**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)  
**pomodori, tagliato a fette sottili**  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)  
**cetriolo, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 piccolo (105g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 618 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

5 lattina (~540 g) (2630g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaio (3g)  
**carote, affettato**  
1 1/2 medio (92g)  
**broccoli, tritato**  
1 1/2 tazza, tritata (137g)  
**patate, tagliato a spicchi**  
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)  
**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1 1/2 salsiccia (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1/2 cucchiaio (5g)  
**carote, affettato**  
3 medio (183g)  
**broccoli, tritato**  
3 tazza, tritata (273g)  
**patate, tagliato a spicchi**  
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)  
**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
3 salsiccia (300g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

### Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Curry di tofu con riso

748 kcal ● 27g proteine ● 29g grassi ● 90g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsa al curry**  
1/2 vasetto (425 g) (213g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**tofu compatto**  
1/2 lbs (227g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa al curry**  
1 vasetto (425 g) (425g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**tofu compatto**  
1 lbs (454g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1 tazza (185g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scola e sciacqua il tofu. Tampona per asciugare e premi leggermente per eliminare l'acqua in eccesso.
3. Taglia il tofu a cubetti grossolani, a pezzi della dimensione di un boccone.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco alto. Aggiungi il tofu e non mescolare finché il fondo non è dorato, circa 5 minuti.
5. Poi mescola delicatamente e continua a cuocere il tofu finché tutti i lati non sono dorati.
6. Versa la salsa al curry. Porta a sobbollire e cuoci finché non è ben caldo.
7. Servi il curry di tofu sul riso.

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **Panino**

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

Per tutti i 2 pasti:

#### **Panino**

4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

### Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 70g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

#### **brodo vegetale**

3/8 tazza(e) (mL)

#### **olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

#### **carote, pelato e tagliato a fette**

1 1/2 grande (108g)

#### **aglio, tritato**

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

#### **sedano crudo, tagliato a fette sottili**

3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)

#### **cipolla, tagliato a dadini**

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

#### **fagioli bianchi in scatola, scolato e**

#### **sciacquato**

3/4 lattina/e (329g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **brodo vegetale**

3/4 tazza(e) (mL)

#### **olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### **carote, pelato e tagliato a fette**

3 grande (216g)

#### **aglio, tritato**

3 spicchio(i) (9g)

#### **sedano crudo, tagliato a fette sottili**

1 1/2 gambo medio (19–20 cm)

(60g)

#### **cipolla, tagliato a dadini**

1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)

#### **fagioli bianchi in scatola, scolato e**

#### **sciacquato**

1 1/2 lattina/e (659g)

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.

### 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.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Zoodles alla marinara

450 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 56g carboidrati ● 20g fibre



**salsa per pasta**

2 tazza (520g)

**zucchine**

4 medio (784g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

### Pane all'aglio vegano semplice

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



Dà 3 fetta(s) porzioni

**pane**

3 fetta (96g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (15mL)

**aglio, tritato finemente**

3 spicchio(i) (9g)

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

---

## 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.
-