

# Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 2300 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** 2253 kcal ● 156g proteine (28%) ● 83g grassi (33%) ● 189g carboidrati (34%) ● 31g fibre (6%)

## Pranzo

980 kcal, 62g proteine, 98g carboidrati netti, 31g grassi



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
676 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
302 kcal

## Cena

1000 kcal, 33g proteine, 89g carboidrati netti, 51g grassi



**Lenticchie al curry**  
362 kcal



**Pane all'aglio vegano semplice**  
4 fetta(s)- 504 kcal



**Insalata mista semplice**  
136 kcal

## Integratori proteici

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



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

**Giorno 2** 2344 kcal ● 148g proteine (25%) ● 66g grassi (26%) ● 232g carboidrati (40%) ● 57g fibre (10%)

## Pranzo

1075 kcal, 40g proteine, 132g carboidrati netti, 34g grassi



**Riso e fagioli del Belize**  
905 kcal



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal

## Cena

1000 kcal, 47g proteine, 97g carboidrati netti, 31g grassi



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



**Pasta di ceci vegana con ceci**  
785 kcal

## Integratori proteici

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



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

**Giorno 3** 2344 kcal ● 148g proteine (25%) ● 66g grassi (26%) ● 232g carboidrati (40%) ● 57g fibre (10%)

### Pranzo

1075 kcal, 40g proteine, 132g carboidrati netti, 34g grassi



**Riso e fagioli del Belize**  
905 kcal



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal

### Cena

1000 kcal, 47g proteine, 97g carboidrati netti, 31g grassi



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



**Pasta di ceci vegana con ceci**  
785 kcal

### Integratori proteici

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



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

**Giorno 4** 2235 kcal ● 181g proteine (32%) ● 81g grassi (33%) ● 140g carboidrati (25%) ● 55g fibre (10%)

### Pranzo

990 kcal, 62g proteine, 57g carboidrati netti, 44g grassi



**Mandorle tostate**  
3/8 tazza(e)- 333 kcal



**Involentino di lattuga con tempeh al barbecue**  
8 involtino(i) di lattuga- 658 kcal

### Cena

970 kcal, 58g proteine, 81g carboidrati netti, 36g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
11 tender/i- 628 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
343 kcal

### Integratori proteici

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



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

**Giorno 5** 2259 kcal ● 170g proteine (30%) ● 61g grassi (24%) ● 210g carboidrati (37%) ● 48g fibre (8%)

### Pranzo

990 kcal, 62g proteine, 57g carboidrati netti, 44g grassi



**Mandorle tostate**  
3/8 tazza(e)- 333 kcal



**Involentino di lattuga con tempeh al barbecue**  
8 involtino(i) di lattuga- 658 kcal

### Cena

995 kcal, 47g proteine, 151g carboidrati netti, 16g grassi



**Spaghetti e polpette senza carne**  
996 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 6

2330 kcal ● 179g proteine (31%) ● 92g grassi (36%) ● 166g carboidrati (28%) ● 30g fibre (5%)

### Pranzo

1025 kcal, 34g proteine, 80g carboidrati netti, 57g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 272 kcal



**Panino 'formaggio' con funghi**

754 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Cena

1030 kcal, 85g proteine, 83g carboidrati netti, 34g grassi



**Lenticchie**

347 kcal



**Seitan aglio e pepe**

685 kcal

## Giorno 7

2330 kcal ● 179g proteine (31%) ● 92g grassi (36%) ● 166g carboidrati (28%) ● 30g fibre (5%)

### Pranzo

1025 kcal, 34g proteine, 80g carboidrati netti, 57g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 272 kcal



**Panino 'formaggio' con funghi**

754 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Cena

1030 kcal, 85g proteine, 83g carboidrati netti, 34g grassi



**Lenticchie**

347 kcal



**Seitan aglio e pepe**

685 kcal

## Grassi e oli

- olio  
1 1/3 oz (40mL)
- condimento per insalata  
1 tazza (249mL)
- olio d'oliva  
1/4 lbs (117mL)

## Altro

- salsa teriyaki  
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- insalata mista  
3 1/2 confezione (155 g) (528g)
- pasta di curry  
1/2 cucchiaino (8g)
- lievito nutrizionale  
1 cucchiaino (4g)
- pasta di ceci  
6 oz (170g)
- burro vegano  
1 1/2 cucchiaino (21g)
- latte di soia, non zuccherato  
4 tazza(e) (mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
11 pezzi (281g)
- mix per insalata di cavolo  
4 tazza (360g)
- polpette vegane surgelate  
4 1/2 polpetta(e) (135g)
- formaggio vegano, a fette  
5 fetta(e) (101g)

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
1/2 confezione (280 g ciascuna) (144g)
- pomodori  
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (569g)
- aglio  
18 3/4 spicchio(i) (56g)
- cetriolo  
1 2/3 cetriolo (21 cm) (502g)
- sedano crudo  
3 1/3 gambo medio (19–20 cm) (133g)
- cipolla  
3 medio (dia. 6,4 cm) (314g)
- peperone rosso  
5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)
- ketchup  
2 3/4 cucchiaino (47g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1 1/2 tazza (278g)
- seitan  
22 oz (624g)
- pasta secca cruda  
6 oz (171g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 1/4 tazza (240g)
- ceci in scatola  
1 1/2 lattina/e (672g)
- fagioli rossi  
1 1/4 lattina (560g)
- tempeh  
1 lbs (454g)

## Bevande

- acqua  
1 1/2 gallone (5530mL)
- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/2 cucchiaino (3g)
- timo, essiccato  
5 cucchiaino, macinato (7g)
- pepe nero  
4 pizzico, macinato (1g)

## Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina  
1 1/3 tazza (314mL)
- mandorle  
3/4 tazza, intera (107g)
- noci miste  
10 cucchiaino (84g)

## Prodotti da forno

- pane  
16 oz (448g)

## Zuppe, salse e sughi

**lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 testa (971g)

**carote**  
7/8 medio (53g)

**peperone**  
2 piccolo (148g)

**funghi**  
2 1/2 tazza, tritata (175g)

**peperone verde**  
4 cucchiaio, tritata (37g)

**salsa barbecue**  
1/2 tazza (136g)

**salsa per pasta**  
3/8 vasetto (680 g) (252g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Seitan teriyaki con verdure e riso

676 kcal ● 56g proteine ● 13g grassi ● 77g carboidrati ● 7g fibre



**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**salsa teriyaki**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

**verdure miste surgelate**

1/2 confezione (280 g ciascuna)  
(144g)

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaio (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 mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



**insalata mista**

6 tazza (180g)

**pomodori**

1 tazza di pomodorini (149g)

**condimento per insalata**

6 cucchiaio (90mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Riso e fagioli del Belize

905 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 128g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**latte di cocco in lattina**

1/2 tazza (113mL)

**fagioli rossi, scolato**

5/8 lattina (280g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (111mL)

**riso bianco a chicco lungo**

10 cucchiaino (116g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio(i) (6g)

**peperone rosso, tritato**

1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (37g)

**cipolla, tritato**

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di cocco in lattina**

1 tazza (225mL)

**fagioli rossi, scolato**

1 1/4 lattina (560g)

**acqua**

1 tazza(e) (222mL)

**riso bianco a chicco lungo**

1 1/4 tazza (231g)

**aglio, tritato finemente**

3 3/4 spicchio(i) (11g)

**peperone rosso, tritato**

5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)

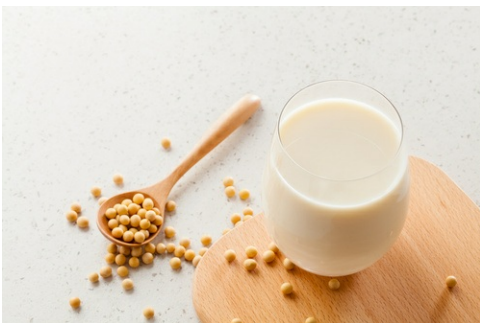
**cipolla, tritato**

5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)

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.

### 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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
6 cucchiaio, intera (54g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

8 involtino(i) di lattuga - 658 kcal ● 51g proteine ● 17g grassi ● 52g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
2 tazza (180g)  
**salsa barbecue**  
4 cucchiaio (68g)  
**lattuga romana (romaine)**  
8 foglia interna (48g)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (227g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
1 piccolo (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
4 tazza (360g)  
**salsa barbecue**  
1/2 tazza (136g)  
**lattuga romana (romaine)**  
16 foglia interna (96g)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
1 lbs (454g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
2 piccolo (148g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
  2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
  3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
5 cucchiaio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
10 cucchiaio (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino 'formaggio' con funghi

754 kcal ● 26g proteine ● 34g grassi ● 74g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
5 fetta(e) (160g)  
**timo, essiccato**  
2 1/2 cucchiaino, macinato (4g)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**funghi**  
1 1/4 tazza, tritata (88g)  
**formaggio vegano, a fette**  
2 1/2 fetta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
10 fetta(e) (320g)  
**timo, essiccato**  
5 cucchiaino, macinato (7g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**funghi**  
2 1/2 tazza, tritata (175g)  
**formaggio vegano, a fette**  
5 fetta(e) (101g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
  2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
  3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
  4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Lenticchie al curry

362 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



#### **lenticchie crude**

4 cucchiaio (48g)

#### **acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

#### **sale**

1/2 pizzico (0g)

#### **latte di cocco in lattina**

6 cucchiaio (90mL)

#### **pasta di curry**

1/2 cucchiaio (8g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

### Pane all'aglio vegano semplice

4 fetta(s) - 504 kcal ● 17g proteine ● 23g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 fetta(s) porzioni

#### **pane**

4 fetta (128g)

#### **olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

#### **aglio, tritato finemente**

4 spicchio(i) (12g)

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

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



#### **insalata mista**

3 tazza (90g)

#### **condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

213 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

2 1/2 cucchiaino (37mL)

**insalata mista**

5/6 confezione (155 g) (129g)

**cetriolo, affettato**

5/6 cetriolo (21 cm) (251g)

**pomodori, a dadini**

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (102g)

**sedano crudo, tritato**

1 2/3 gambo medio (19–20 cm) (67g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

5 cucchiaino (75mL)

**insalata mista**

1 2/3 confezione (155 g) (258g)

**cetriolo, affettato**

1 2/3 cetriolo (21 cm) (502g)

**pomodori, a dadini**

1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (205g)

**sedano crudo, tritato**

3 1/3 gambo medio (19–20 cm) (133g)

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

### Pasta di ceci vegana con ceci

785 kcal ● 40g proteine ● 23g grassi ● 76g carboidrati ● 29g fibre



Per singolo pasto:

**lievito nutrizionale**

1/2 cucchiaino (2g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**pasta di ceci**

3 oz (85g)

**burro vegano**

3/4 cucchiaino (11g)

**cipolla, tagliato a fette sottili**

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

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

3/4 lattina/e (336g)

**aglio, tritato**

3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**lievito nutrizionale**

1 cucchiaino (4g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**pasta di ceci**

6 oz (170g)

**burro vegano**

1 1/2 cucchiaino (21g)

**cipolla, tagliato a fette sottili**

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

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1 1/2 lattina/e (672g)

**aglio, tritato**

6 spicchio(i) (18g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Chik'n tenders croccanti

11 tender/i - 628 kcal ● 45g proteine ● 25g grassi ● 57g carboidrati ● 0g fibre



Dà 11 tender/i porzioni

#### tenders vegani stile 'chik'n'

11 pezzi (281g)

#### ketchup

2 3/4 cucchiaino (47g)

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

### 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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Spaghetti e polpette senza carne

996 kcal ● 47g proteine ● 16g grassi ● 151g carboidrati ● 16g fibre



#### salsa per pasta

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

#### pasta secca cruda

6 oz (171g)

#### polpette vegane surgelate

4 1/2 polpetta(e) (135g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1 tazza (192g)

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.

### Seitan aglio e pepe

685 kcal ● 61g proteine ● 33g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**cipolla**  
4 cucchiaio, tritata (40g)  
**peperone verde**  
2 cucchiaio, tritata (19g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)  
**seitan, in stile pollo**  
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaio (60mL)  
**cipolla**  
1/2 tazza, tritata (80g)  
**peperone verde**  
4 cucchiaio, tritata (37g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**acqua**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**aglio, tritato finemente**  
5 spicchio(i) (15g)  
**seitan, in stile pollo**  
1 lbs (454g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

## 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.
-