

Dieta - Menu: dieta vegana con digiuno intermittente da 2800 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 2759 kcal ● 194g proteine (28%) ● 61g grassi (20%) ● 305g carboidrati (44%) ● 52g fibre (8%)

Pranzo

1210 kcal, 77g proteine, 117g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di ceci facile

467 kcal



Chik'n tenders croccanti

13 tender/i- 743 kcal

Cena

1220 kcal, 45g proteine, 185g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Burger vegetale

4 burger- 1100 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 2 2772 kcal ● 199g proteine (29%) ● 61g grassi (20%) ● 307g carboidrati (44%) ● 50g fibre (7%)

Pranzo

1225 kcal, 81g proteine, 120g carboidrati netti, 37g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia

2 involtino(i)- 853 kcal

Cena

1220 kcal, 45g proteine, 185g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Burger vegetale

4 burger- 1100 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2828 kcal ● 178g proteine (25%) ● 81g grassi (26%) ● 310g carboidrati (44%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1275 kcal, 56g proteine, 178g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Spaghetti e polpette senza carne
996 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1225 kcal, 50g proteine, 130g carboidrati netti, 50g grassi



Ciotola con tofu barbecue e ananas
1038 kcal



Pistacchi
188 kcal

Giorno 4

2807 kcal ● 182g proteine (26%) ● 68g grassi (22%) ● 331g carboidrati (47%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1275 kcal, 56g proteine, 178g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Spaghetti e polpette senza carne
996 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1205 kcal, 54g proteine, 150g carboidrati netti, 37g grassi



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Chik'n nuggets
13 nuggets- 717 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal

Giorno 5

2761 kcal ● 211g proteine (31%) ● 73g grassi (24%) ● 251g carboidrati (36%) ● 64g fibre (9%)

Pranzo

1230 kcal, 85g proteine, 99g carboidrati netti, 34g grassi



Involto di lattuga con tempeh al barbecue
12 involtino(i) di lattuga- 987 kcal



Insalata mista
242 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1205 kcal, 54g proteine, 150g carboidrati netti, 37g grassi



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Chik'n nuggets
13 nuggets- 717 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal

Giorno 6

2772 kcal ● 196g proteine (28%) ● 93g grassi (30%) ● 213g carboidrati (31%) ● 75g fibre (11%)

Pranzo

1230 kcal, 85g proteine, 99g carboidrati netti, 34g grassi



Involto di lattuga con tempeh al barbecue
12 involtino(i) di lattuga- 987 kcal



Insalata mista
242 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1215 kcal, 39g proteine, 112g carboidrati netti, 58g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 313 kcal



Ciotola di ceci e zucchine al limone
641 kcal

Giorno 7

2771 kcal ● 192g proteine (28%) ● 88g grassi (28%) ● 242g carboidrati (35%) ● 62g fibre (9%)

Pranzo

1230 kcal, 80g proteine, 128g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata mista

182 kcal



Wrap con seitan e fagioli

2 burrito(i)- 1046 kcal

Cena

1215 kcal, 39g proteine, 112g carboidrati netti, 58g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Anacardi tostati

3/8 tazza(e)- 313 kcal



Ciotola di ceci e zucchine al limone

641 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
- Basilico essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)
- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)
- salsa barbecue
9 1/2 fl oz (344g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (65g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
2 1/2 lattina/e (1120g)
- hummus
4 cucchiaio (60g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)
- tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- fagioli neri
1/2 lbs (227g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
3 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (365g)
- pomodori
3 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (459g)
- prezzemolo fresco
18 rametti (18g)
- ketchup
1 tazza (302g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
- aglio
7 spicchio(i) (21g)
- broccoli
2 tazza, tritata (182g)

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
13 pezzi (332g)
- insalata mista
1 3/4 confezione (155 g) (272g)
- hamburger vegetariano
8 polpetta (568g)
- Affettati vegetali
14 fette (146g)
- polpette vegane surgelate
9 polpetta(e) (270g)
- nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
4 oz (113mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
- olio
2 1/2 oz (79mL)

Frutta e succhi di frutta

- mirtilli
4 tazza (592g)
- ananas in scatola
2 tazza, pezzi (362g)
- succo di limone
6 cucchiaio (90mL)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
8 panino(i) (408g)
- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)
- pane
4 fetta (128g)
- pane naan
5 pezzo/i (450g)

Bevande

- lattuga romana (romaine)**
2 1/2 testa (1519g)
- peperone**
3 piccolo (222g)
- cetriolo**
2/3 cetriolo (21 cm) (207g)
- carote**
2 3/4 piccolo (14 cm) (138g)
- cipolla rossa**
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (76g)
- zucchine**
1 1/2 grande (485g)

- polvere proteica**
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua**
21 tazza(e) (4977mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
3/4 lbs (342g)
- seitan**
6 oz (170g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati**
4 cucchiaio (31g)
 - anacardi tostati**
3/4 tazza (103g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

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

Chik'n tenders croccanti

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 tender/i porzioni
tenders vegani stile 'chik'n'
13 pezzi (332g)
ketchup
3 1/4 cucchiaio (55g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni
zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Wrap semplice vegano da gastronomia

2 involtino(i) - 853 kcal ● 54g proteine ● 27g grassi ● 85g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali

14 fette (146g)

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

insalata mista

1 tazza (30g)

pomodori

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

hummus

4 cucchiaino (60g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.

2. Arrotola e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Spaghetti e polpette senza carne

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



Per singolo pasto:

salsa per pasta

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

pasta secca cruda

6 oz (171g)

polpette vegane surgelate

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

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

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

pasta secca cruda

3/4 lbs (342g)

polpette vegane surgelate

9 polpetta(e) (270g)

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

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

12 involtino(i) di lattuga - 987 kcal ● 77g proteine ● 26g grassi ● 78g carboidrati ● 34g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
salsa barbecue
6 cucchiaino (102g)
lattuga romana (romaine)
12 foglia interna (72g)
tempeh, tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
peperone, privato dei semi e affettato
1 1/2 piccolo (111g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
salsa barbecue
3/4 tazza (204g)
lattuga romana (romaine)
24 foglia interna (144g)
tempeh, tagliato a cubetti
1 1/2 lbs (680g)
peperone, privato dei semi e affettato
3 piccolo (222g)

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.

Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaino (60mL)

cetriolo, affettato o a dadini

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

carote, pelato e grattugiato o affettato

2 piccolo (14 cm) (100g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

2 cuori (1000g)

pomodori, a dadini

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)

(182g)

cipolla rossa, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

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.

Wrap con seitan e fagioli

2 burrito(i) - 1046 kcal ● 74g proteine ● 22g grassi ● 113g carboidrati ● 24g fibre



Dà 2 burrito(i) porzioni

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

fagioli neri

1/2 lbs (227g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaio (65g)

cumino macinato

2 cucchiaino (4g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

lievito nutrizionale

2 cucchiaino (3g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

seitan, tagliato a strisce

6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere le strisce di seitan e cuocere fino a doratura e croccantezza, qualche minuto per lato.\r\nRimuovere il seitan dalla padella e mettere da parte.\r\nAggiungere nella padella i fagioli neri, la salsa, il cumino e il lievito nutrizionale e cuocere per qualche minuto fino a quando sono riscaldati.\r\nSulla tortilla, mettere al centro le verdure miste e aggiungere il seitan, poi la miscela di fagioli.\r\nArrotolare la tortilla e servire.\r\nNote sugli avanzi: una volta che gli ingredienti si sono raffreddati, è possibile preparare il burrito, avvolgerlo nella pellicola, congelarlo e riscaldarlo al microonde quando pronto. In alternativa, conservare separatamente le miscele di seitan e fagioli in un contenitore ermetico in frigorifero, riscaldare e poi assemblare il burrito.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli

1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli

2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Burger vegetale

4 burger - 1100 kcal ● 44g proteine ● 20g grassi ● 165g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

4 panino(i) (204g)

ketchup

4 cucchiaino (68g)

insalata mista

4 oz (113g)

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

8 panino(i) (408g)

ketchup

1/2 tazza (136g)

insalata mista

1/2 lbs (227g)

hamburger vegetariano

8 polpetta (568g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Ciotola con tofu barbecue e ananas

1038 kcal ● 43g proteine ● 36g grassi ● 124g carboidrati ● 11g fibre



broccoli
2 tazza, tritata (182g)
tofu compatto
1 lbs (454g)
ananas in scatola
2 tazza, pezzi (362g)
salsa barbecue
1/2 tazza (140g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 1/2 pezzo/i (135g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
3 pezzo/i (270g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n nuggets

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
3 1/4 cucchiaino (55g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 nuggets (280g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
6 1/2 cucchiaino (111g)
nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 313 kcal ● 8g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
3/4 tazza (103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di ceci e zucchine al limone

641 kcal ● 22g proteine ● 29g grassi ● 53g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
Basilico essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
prezzemolo fresco, tritato
7 1/2 rametti (8g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
3/4 lattina/e (336g)
zucchine, tagliato a rondelle
3/4 grande (242g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
6 cucchiaio (90mL)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3 medio (dia. 6,4 cm) (330g)
prezzemolo fresco, tritato
15 rametti (15g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
zucchine, tagliato a rondelle
1 1/2 grande (485g)

1. In una padella grande a fuoco medio, friggi le fette di zuccina con metà dell'olio finché sono morbide e dorate. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e aggiungi cipolla, aglio, condimento italiano e basilico e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e cuoci fino a quando sono ben riscaldati, circa 4 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone, metà del prezzemolo e condisci con sale e pepe a piacere. Cuoci finché il succo di limone non si è un po' ridotto.
5. Trasferisci in una ciotola e completa con le zucchine e il resto del prezzemolo fresco. Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna)
(651g)
acqua
21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.