

Dieta - Menu dieta vegana con digiuno intermittente da 3100 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 3092 kcal ● 228g proteine (29%) ● 52g grassi (15%) ● 314g carboidrati (41%) ● 114g fibre (15%)

Pranzo

1345 kcal, 68g proteine, 172g carboidrati netti, 31g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
1104 kcal



Cavolo collard all'aglio
239 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 75g proteine, 139g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
1286 kcal



Chips e salsa
82 kcal

Giorno 2 3092 kcal ● 228g proteine (29%) ● 52g grassi (15%) ● 314g carboidrati (41%) ● 114g fibre (15%)

Pranzo

1345 kcal, 68g proteine, 172g carboidrati netti, 31g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
1104 kcal



Cavolo collard all'aglio
239 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 75g proteine, 139g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
1286 kcal



Chips e salsa
82 kcal

Giorno 3

3078 kcal ● 212g proteine (28%) ● 135g grassi (40%) ● 217g carboidrati (28%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1375 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 104g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
1181 kcal

Cena

1320 kcal, 65g proteine, 180g carboidrati netti, 30g grassi



Tofu piccata vegano
507 kcal



Couscous
753 kcal



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

3078 kcal ● 212g proteine (28%) ● 135g grassi (40%) ● 217g carboidrati (28%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1375 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 104g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
1181 kcal

Cena

1320 kcal, 65g proteine, 180g carboidrati netti, 30g grassi



Tofu piccata vegano
507 kcal



Couscous
753 kcal



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5 3077 kcal ● 200g proteine (26%) ● 144g grassi (42%) ● 211g carboidrati (27%) ● 35g fibre (5%)

Pranzo

1360 kcal, 48g proteine, 106g carboidrati netti, 76g grassi



Semi di zucca
366 kcal



Grilled cheese vegano
3 panino/i- 993 kcal

Cena

1335 kcal, 68g proteine, 102g carboidrati netti, 66g grassi



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Couscous
301 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6 3072 kcal ● 193g proteine (25%) ● 102g grassi (30%) ● 260g carboidrati (34%) ● 86g fibre (11%)

Pranzo

1360 kcal, 48g proteine, 106g carboidrati netti, 76g grassi



Semi di zucca
366 kcal



Grilled cheese vegano
3 panino/i- 993 kcal

Cena

1330 kcal, 61g proteine, 151g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata mista
424 kcal



Quinoa e fagioli neri
908 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7 3057 kcal ● 195g proteine (25%) ● 63g grassi (19%) ● 317g carboidrati (41%) ● 109g fibre (14%)

Pranzo

1345 kcal, 50g proteine, 163g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
212 kcal



Succotash di fagioli bianchi
1132 kcal

Cena

1330 kcal, 61g proteine, 151g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata mista
424 kcal



Quinoa e fagioli neri
908 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
15 oz (428g)
- amido di mais
1 1/4 oz (35g)
- couscous istantaneo aromatizzato
3 scatola (165 g) (493g)
- quinoa, cruda
14 cucchiaio (149g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
7 1/2 lbs (3345g)
- fagioli neri
7 1/3 lattina/e (3219g)
- fagioli bianchi in scatola
1 3/4 tazza (459g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
2 1/2 lbs (1083g)
- aglio
14 1/2 spicchio(i) (43g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
- lattuga romana (romaine)
5 1/2 cuori (2750g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (749g)
- carote
4 medio (236g)
- scalogni
3 3/4 spicchio/i (213g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (489g)
- cipolla rossa
1 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (149g)
- chicchi di mais surgelati
3 tazza (397g)
- cipolla
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
- peperone
1 3/4 medio (208g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (7g)

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
10 cucchiaio (151mL)
- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

Grassi e oli

- olio
6 oz (178mL)
- condimento per insalata
6 3/4 oz (195mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
7 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/2 vasetto (715g)
- salsa Frank's Red Hot
18 1/2 cucchiaio (278mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)
10 cucchiaio (120g)

Snack

- tortilla chips
1 oz (28g)

Altro

- Ranch vegano
14 cucchiaio (210mL)
- burro vegano
4 cucchiaio (56g)
- formaggio vegano, a fette
12 fetta(e) (241g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
5 3/4 cucchiaio (86mL)
- limone
1 1/2 piccolo (87g)

- Basilico essiccato**
2 1/2 cucchiaino, macinato (4g)
 - cumino macinato**
1 1/4 cucchiaio (8g)
 - capperi**
4 cucchiaio, scolato (34g)
 - pepe nero**
1/8 oz (1g)
 - pepe al limone**
1/4 cucchiaio (2g)
 - pepe di cayenna**
1/4 cucchiaino (1g)
-

Prodotti a base di noci e semi

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

Prodotti da forno

- pane**
12 fetta (384g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1104 kcal ● 57g proteine ● 18g grassi ● 165g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1/2 lbs (214g)
tofu compatto
5/8 confezione (450 g) (283g)
broccoli surgelati
5/8 confezione (178g)
aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
5 cucchiaio (75mL)
Basilico essiccato
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
15 oz (428g)
tofu compatto
1 1/4 confezione (450 g) (566g)
broccoli surgelati
1 1/4 confezione (355g)
aglio
2 1/2 spicchio(i) (8g)
sale
5/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
10 cucchiaio (150mL)
Basilico essiccato
2 1/2 cucchiaino, macinato (4g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 cuori (1000g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
carote, affettato
1 medio (61g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

1181 kcal ● 54g proteine ● 98g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 3/4 cucchiaino (26mL)
salsa Frank's Red Hot
9 1/4 cucchiaino (139mL)
Ranch vegano
1/2 tazza (105mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/2 lbs (695g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/4 tazza (53mL)
salsa Frank's Red Hot
18 1/2 cucchiaino (277mL)
Ranch vegano
14 cucchiaino (210mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
3 lbs (1389g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.
-

Grilled cheese vegano

3 panino/i - 993 kcal ● 30g proteine ● 47g grassi ● 101g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pane
6 fetta (192g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
formaggio vegano, a fette
6 fetta(e) (121g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
12 fetta (384g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
formaggio vegano, a fette
12 fetta(e) (241g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
 2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
 3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



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)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Succotash di fagioli bianchi

1132 kcal ● 45g proteine ● 28g grassi ● 141g carboidrati ● 34g fibre



succo di limone

1 3/4 cucchiaino (26mL)

olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

chicchi di mais surgelati, scongelato

1 3/4 tazza (238g)

peperone, tritato finemente

1 3/4 medio (208g)

scalogni, tritato finemente

1 3/4 spicchio/i (99g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1 3/4 tazza (459g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
 2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zuppa di fagioli neri e salsa

1286 kcal ● 74g proteine ● 16g grassi ● 129g carboidrati ● 82g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
fagioli neri
2 1/2 lattina/e (1097g)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
panna acida (sour cream)
5 cucchiaino (60g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
1 1/4 tazza (325g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
3 3/4 tazza(e) (mL)
fagioli neri
5 lattina/e (2195g)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
panna acida (sour cream)
10 cucchiaino (120g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
2 1/2 tazza (650g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
 2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
 3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.
-

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips
1/2 oz (14g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
1 oz (28g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaino (65g)

1. Servi la salsa con le tortilla chips.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu piccata vegano

507 kcal ● 34g proteine ● 28g grassi ● 27g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
amido di mais
2 cucchiaino (5g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
burro vegano
2 cucchiaio (28g)
capperi
2 cucchiaio, scolato (17g)
brodo vegetale, riscaldato
1 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
tofu compatto, tagliato a listoni
14 oz (397g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1 spicchio/i (57g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
amido di mais
4 cucchiaino (11g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
burro vegano
4 cucchiaio (56g)
capperi
4 cucchiaio, scolato (34g)
brodo vegetale, riscaldato
2 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)
tofu compatto, tagliato a listoni
1 3/4 lbs (794g)
scalogni, tagliato a fette sottili
2 spicchio/i (113g)

1. In una ciotola, sbatti insieme il brodo vegetale intiepidito, la maizena e il succo di limone. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Condisci le fette di tofu con un pizzico di sale e aggiungile alla padella. Cuoci fino a quando sono dorate e croccanti, 4-6 minuti per lato. Trasferisci il tofu su un piatto e copri per mantenere caldo. Pulisci la padella.
3. Nella stessa padella, scalda il burro vegano a fuoco medio. Aggiungi l'aglio, lo scalogno e un pizzico di sale e pepe. Cuoci fino a quando sprigionano aroma, 1-2 minuti. Aggiungi il composto di brodo e porta a ebollizione. Fai sobbollire fino a quando la salsa si addensa leggermente, 2-3 minuti. Aggiungi i capperi.
4. Rimetti il tofu croccante nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire fino a quando è riscaldato, 1-2 minuti, poi servi.

Couscous

753 kcal ● 26g proteine ● 2g grassi ● 149g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/4 scatola (165 g) (206g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
2 1/2 scatola (165 g) (411g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 tazza(e) porzioni

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Dà 21 oz porzioni

amido di mais
3 cucchiaio (24g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)
limone, scorza grattugiata
1 1/2 piccolo (87g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Couscous

301 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 60g carboidrati ● 4g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista

424 kcal ● 15g proteine ● 14g grassi ● 35g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1/4 tazza (53mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/2 cetriolo (21 cm) (132g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 3/4 piccolo (14 cm) (88g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 3/4 cuori (875g)

pomodori, a dadini

1 3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (159g)

cipolla rossa, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (48g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/2 tazza (105mL)

cetriolo, affettato o a dadini

7/8 cetriolo (21 cm) (263g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

3 1/2 piccolo (14 cm) (175g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

3 1/2 cuori (1750g)

pomodori, a dadini

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)

cipolla rossa, affettato

7/8 medio (dia. 6,4 cm) (96g)

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.

Quinoa e fagioli neri

908 kcal ● 45g proteine ● 10g grassi ● 116g carboidrati ● 44g fibre



Per singolo pasto:

quinoa, cruda
7 cucchiaio (74g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (1g)
chicchi di mais surgelati
9 1/3 cucchiaio (79g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
brodo vegetale
7/8 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)
aglio, tritato
1 3/4 spicchio(i) (5g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1 1/6 lattina/e (512g)

Per tutti i 2 pasti:

quinoa, cruda
14 cucchiaio (149g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
chicchi di mais surgelati
56 cucchiaino (159g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
brodo vegetale
1 3/4 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/4 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
cipolla, tritato
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
aglio, tritato
3 1/2 spicchio(i) (10g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
2 1/3 lattina/e (1024g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)
acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)
acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.