

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1100 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.strongfastr.com>

Giorno 1 1167 kcal ● 110g proteine (38%) ● 33g grassi (25%) ● 78g carboidrati (27%) ● 30g fibre (10%)

Colazione

170 kcal, 11g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



[Budino di chia vegano al cioccolato e avocado](#)

172 kcal

Pranzo

370 kcal, 20g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



[More](#)

2 tazza(e)- 139 kcal



[Chik'n tenders croccanti](#)

4 tender/i- 229 kcal

Cena

355 kcal, 19g proteine, 39g carboidrati netti, 12g grassi



[Teglia con salsiccia vegana e verdure](#)

240 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 1/2 misurino- 273 kcal

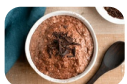
[Riso integrale](#)

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Giorno 2 1088 kcal ● 104g proteine (38%) ● 34g grassi (28%) ● 73g carboidrati (27%) ● 19g fibre (7%)

Colazione

170 kcal, 11g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



[Budino di chia vegano al cioccolato e avocado](#)

172 kcal

Pranzo

290 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



[Zuppa in scatola a pezzi \(non cremosa\)](#)

1/2 lattina(e)- 124 kcal



[Grilled cheese vegano](#)

1/2 panino/i- 165 kcal

Cena

355 kcal, 19g proteine, 39g carboidrati netti, 12g grassi



[Teglia con salsiccia vegana e verdure](#)

240 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 1/2 misurino- 273 kcal

[Riso integrale](#)

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Giorno 3

1109 kcal ● 114g proteine (41%) ● 41g grassi (33%) ● 48g carboidrati (17%) ● 23g fibre (8%)

Colazione

220 kcal, 4g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Cena

325 kcal, 35g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e)- 70 kcal

Pranzo

290 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal



Grilled cheese vegano

1/2 panino/i- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1148 kcal ● 97g proteine (34%) ● 42g grassi (33%) ● 75g carboidrati (26%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

220 kcal, 4g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Cena

300 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tofu piccata vegano

127 kcal

Pranzo

355 kcal, 12g proteine, 30g carboidrati netti, 17g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e)- 354 kcal



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1119 kcal ● 105g proteine (37%) ● 30g grassi (24%) ● 89g carboidrati (32%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

340 kcal, 14g proteine, 43g carboidrati netti, 10g grassi



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal



Chik'n nuggets
4 nuggets- 221 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Cena

300 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



Lenticchie
174 kcal



Tofu piccata vegano
127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1140 kcal ● 97g proteine (34%) ● 48g grassi (38%) ● 59g carboidrati (21%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

360 kcal, 15g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi



Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal



Ciotola di curry con noodles di zucchina e tofu
313 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Ciotola di ceci e zucchine al limone
214 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1140 kcal ● 97g proteine (34%) ● 48g grassi (38%) ● 59g carboidrati (21%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

360 kcal, 15g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi



Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal



Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu
313 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Ciotola di ceci e zucchine al limone
214 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 fetta (25g)
- more
2 tazza (288g)
- mirtilli
3 tazza (444g)
- succo di limone
3 cucchiaino (45mL)

Altro

- cacao in polvere
1 cucchiaino (6g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)
- burro vegano
1 cucchiaino (14g)
- nuggets vegani 'chik'n'
4 nuggets (86g)
- salsa al curry
1 tazza (283g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia
2 cucchiaino (28g)
- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- semi di girasole
1 oz (28g)

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza(e) (180mL)
- polvere proteica
18 porzione (80 mL ciascuna) (558g)
- acqua
20 tazza(e) (4780mL)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
2 cucchiaino (34g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (42mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 1/2 g (2g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- capperi
1 cucchiaino, scolato (9g)
- Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/3 tazza (63g)
- amido di mais
1 cucchiaino (3g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)
- brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)
- lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
- tofu compatto
15 oz (425g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Snack

- carote**
2 medio (122g)
 - broccoli**
1 tazza, tritata (91g)
 - patate**
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
 - broccoli surgelati**
1 tazza (91g)
 - aglio**
2 spicchio(i) (6g)
 - scalogni**
1/2 spicchio/i (28g)
 - zucchine**
1 1/2 grande (485g)
 - cavolfiore**
1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)
 - cipolla**
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
 - prezzemolo fresco**
5 rametti (5g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico**
3 barretta (120g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

172 kcal ● 11g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 fette (13g)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
semi di chia
1 cucchiaino (14g)
latte di mandorla non zuccherato
3/8 tazza(e) (90mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 fette (25g)
cacao in polvere
1 cucchiaino (6g)
semi di chia
2 cucchiaino (28g)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza(e) (180mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico

3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

More

2 tazza(e) - 139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 15g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

more

2 tazza (288g)

1. Sciacqua le more e servi.

Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

4 pezzi (102g)

ketchup

1 cucchiaio (17g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1/2 lattina (~540 g) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Grilled cheese vegano

1/2 panino/i - 165 kcal ● 5g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta (32g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

formaggio vegano, a fette

1 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

2 fetta (64g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

formaggio vegano, a fette

2 fetta(e) (40g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e) - 354 kcal ● 12g proteine ● 17g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mirtilli

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

mirtilli

1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Chik'n nuggets

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



Dà 4 nuggets porzioni

ketchup

1 cucchiaio (17g)

nuggets vegani 'chik'n'

4 nuggets (86g)

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

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 carota(e) porzioni

carote
1 medio (61g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu

313 kcal ● 14g proteine ● 18g grassi ● 17g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
zucchine
1/2 grande (162g)
salsa al curry
1/2 tazza (142g)
cavolfiore, tagliato a pezzi
1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)
tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato
1/4 confezione (450 g) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
zucchine
1 grande (323g)
salsa al curry
1 tazza (283g)
cavolfiore, tagliato a pezzi
1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)
tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato
1/2 confezione (450 g) (227g)

1. Avvolgi il tofu in un canovaccio pulito. Metti sopra un libro pesante per 5 minuti per aiutare a eliminare l'eccesso di liquido. Poi taglialo a cubetti.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e cuoci il tofu fino a che non sarà dorato e croccante. Mettilo da parte.
3. Scalda la salsa al curry nel microonde o in un pentolino. Nel frattempo, prepara gli spaghetti di zuccina con uno spiralizzatore o un pelapatate.
4. Metti gli spaghetti in una ciotola insieme al cavolfiore e al tofu. Versa sopra la salsa al curry e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
patate, tagliato a spicchi
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 salsiccia (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
carote, affettato
1 medio (61g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
patate, tagliato a spicchi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 salsiccia (100g)

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 arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
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.

Tofu piccata vegano

127 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
amido di mais
4 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
burro vegano
1/2 cucchiaino (7g)
capperi
1/2 cucchiaino, scolato (4g)
brodo vegetale, riscaldato
1/4 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)
tofu compatto, tagliato a listoni
1/4 lbs (99g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/4 spicchio/i (14g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
amido di mais
1 cucchiaino (3g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
burro vegano
1 cucchiaino (14g)
capperi
1 cucchiaino, scolato (9g)
brodo vegetale, riscaldato
1/2 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, tagliato a listoni
1/2 lbs (198g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/2 spicchio/i (28g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola di ceci e zucchine al limone

214 kcal ● 7g proteine ● 10g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 rametti (3g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)
zucchine, tagliato a rondelle
1/4 grande (81g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
prezzemolo fresco, tritato
5 rametti (5g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)
zucchine, tagliato a rondelle
1/2 grande (162g)

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.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-