

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 1064 kcal ● 101g proteine (38%) ● 39g grassi (33%) ● 48g carboidrati (18%) ● 29g fibre (11%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Avocado
176 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Cena

335 kcal, 34g proteine, 19g carboidrati netti, 9g grassi



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



Lenticchie
87 kcal



Sbriciolato vegano
1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

Pranzo

315 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal



Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1064 kcal ● 101g proteine (38%) ● 39g grassi (33%) ● 48g carboidrati (18%) ● 29g fibre (11%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Avocado
176 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Cena

335 kcal, 34g proteine, 19g carboidrati netti, 9g grassi



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



Lenticchie
87 kcal



Sbriciolato vegano
1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

Pranzo

315 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal



Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1095 kcal ● 113g proteine (41%) ● 41g grassi (34%) ● 50g carboidrati (18%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

140 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 3g grassi



Salsicce vegane per la colazione
1 salsicce- 38 kcal



Avena alla vaniglia con mirtilli
104 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



Seitan semplice
3 oz- 183 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Pranzo

375 kcal, 33g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Cavolo collard all'aglio
106 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1114 kcal ● 100g proteine (36%) ● 40g grassi (33%) ● 66g carboidrati (24%) ● 21g fibre (8%)

Colazione

140 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 3g grassi



Salsicce vegane per la colazione
1 salsicce- 38 kcal



Avena alla vaniglia con mirtilli
104 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



Seitan semplice
3 oz- 183 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Pranzo

395 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 17g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1106 kcal ● 95g proteine (34%) ● 52g grassi (42%) ● 49g carboidrati (18%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

140 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 3g grassi



Salsicce vegane per la colazione
1 salsicce- 38 kcal



Avena alla vaniglia con mirtilli
104 kcal

Cena

330 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi



Tofu al pepe e limone
7 oz- 252 kcal



Fagioli lima
77 kcal

Pranzo

415 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
338 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1168 kcal ● 97g proteine (33%) ● 61g grassi (47%) ● 44g carboidrati (15%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

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



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

Pranzo

415 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
338 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

330 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi



Tofu al pepe e limone
7 oz- 252 kcal



Fagioli lima
77 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1081 kcal ● 90g proteine (33%) ● 42g grassi (35%) ● 67g carboidrati (25%) ● 17g 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

315 kcal, 13g proteine, 38g carboidrati netti, 9g grassi



Chik'n nuggets
4 nuggets- 221 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal

Cena

345 kcal, 19g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal



Seitan aglio e pepe
171 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa



Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
16 tazza (3878mL)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
5 oz (144g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (750g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
13 1/4 oz (378g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)
- fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
- cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
- peperone verde
1/2 cucchiaio, tritata (5g)
- ketchup
1 cucchiaio (17g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/3 tazza (83mL)
- olio
3 oz (91mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- estratto di vaniglia
1/2 cucchiaio (8mL)
- pepe al limone
4 pizzico (1g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
- briciole di burger vegetariano
3 tazza (300g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (276g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- mirtilli
1 1/2 tazza (204g)
- limone
1 1/2 piccolo (80g)

Altro

- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
- Salsicce da colazione vegane
3 salsicce (68g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)
- nuggets vegani 'chik'n'
4 nuggets (86g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza(e) (61g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1/2 cucchiaio (8mL)

Cereali e pasta

- seitan
1/2 lbs (227g)
- amido di mais
2 cucchiaio (16g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)

Prodotti a base di noci e semi

tempeh
4 oz (113g)

ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

tofu compatto
1 3/4 lbs (794g)

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Snack

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Salsicce vegane per la colazione

1 salsicce - 38 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane
1 salsicce (23g)

Per tutti i 3 pasti:

Salsicce da colazione vegane
3 salsicce (68g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Avena alla vaniglia con mirtilli

104 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/4 tazza(e) (20g)
mirtilli
2 cucchiaino (19g)
estratto di vaniglia
1/2 cucchiaino (3mL)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 3 pasti:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza(e) (61g)
mirtilli
6 cucchiaino (56g)
estratto di vaniglia
1/2 cucchiaino (8mL)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (8mL)
acqua
1 tazza(e) (267mL)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti e cuoci al microonde per circa 2-3 minuti.
2. Nota: puoi mescolare avena, mirtilli, vaniglia e sciroppo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni (a seconda della freschezza della frutta). Quando sei pronto, aggiungi acqua e cuoci al microonde.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cavolo collard all'aglio

106 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

1/3 lbs (151g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

sale

2/3 pizzico (1g)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

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 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



brodo vegetale

2 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

ceci in scatola, scolato

1/2 lattina/e (224g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



semi di girasole
2/3 oz (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

338 kcal ● 16g proteine ● 28g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa Frank's Red Hot
2 1/2 cucchiaio (40mL)
Ranch vegano
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi 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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

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.

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 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

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

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

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.

Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 tazza (300g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Seitan semplice

3 oz - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

seitan
3 oz (85g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
6 oz (170g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
 2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.
-

Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
6 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(546g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu al pepe e limone

7 oz - 252 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
1 cucchiaio (8g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
2 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1/2 piccolo (29g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
2 cucchiaio (16g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
4 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1 piccolo (58g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

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.

Fagioli lima

77 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

1/4 confezione (280 g) (71g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

2 pizzico (2g)

fagioli lima, surgelati

1/2 confezione (280 g) (142g)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/8 mazzo (64g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

limone, spremuto

3/8 piccolo (22g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Seitan aglio e pepe

171 kcal ● 15g proteine ● 8g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
peperone verde
1/2 cucchiaio, tritata (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
5/8 spicchio(i) (2g)
seitan, in stile pollo
2 oz (57g)

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 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna)
(434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-