

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 1200 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

1157 kcal ● 98g proteine (34%) ● 41g grassi (32%) ● 87g carboidrati (30%) ● 12g fibre (4%)

Pranzo

455 kcal, 29g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i)- 370 kcal



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal

Cena

480 kcal, 20g proteine, 52g carboidrati netti, 21g grassi



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Tofu alla General Tso

368 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1228 kcal ● 102g proteine (33%) ● 37g grassi (27%) ● 106g carboidrati (35%) ● 16g fibre (5%)

Pranzo

470 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 156 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e)- 177 kcal

Cena

535 kcal, 24g proteine, 74g carboidrati netti, 12g grassi



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal



Insalata mediterranea di lenticchie

394 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1180 kcal ● 110g proteine (37%) ● 45g grassi (34%) ● 54g carboidrati (18%) ● 31g fibre (11%)

Pranzo

465 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 21g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal



Riso integrale al burro
125 kcal

Giorno 4

1168 kcal ● 93g proteine (32%) ● 42g grassi (32%) ● 76g carboidrati (26%) ● 29g fibre (10%)

Pranzo

455 kcal, 20g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



Panino grigliato con spinaci e carciofi
1 panino/i- 342 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

495 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 21g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal



Riso integrale al burro
125 kcal

Giorno 5

1159 kcal ● 105g proteine (36%) ● 28g grassi (21%) ● 96g carboidrati (33%) ● 28g fibre (10%)

Pranzo

455 kcal, 20g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



Panino grigliato con spinaci e carciofi
1 panino/i- 342 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi



Lenticchie
231 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Giorno 6

1238 kcal ● 111g proteine (36%) ● 34g grassi (25%) ● 96g carboidrati (31%) ● 25g fibre (8%)

Pranzo

535 kcal, 27g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi



Lenticchie

231 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Giorno 7

1189 kcal ● 92g proteine (31%) ● 40g grassi (30%) ● 99g carboidrati (33%) ● 17g fibre (6%)

Pranzo

535 kcal, 27g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteine, 59g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal



Ravioli al formaggio

408 kcal

Prodotti da forno

- pane
6 fetta(e) (192g)

Altro

- Affettati vegetali
6 fette (62g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- insalata mista
7 tazza (215g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
3 cucchiaio (45g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
- tofu compatto
1/2 lbs (213g)
- lenticchie crude
1 tazza (200g)
- tempeh
1/3 lbs (151g)
- fagioli rifritti
2/3 tazza (161g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
10 cucchiaio, fette (65g)
- zenzero fresco
1 1/2 cucchiaio (9g)
- aglio
3 1/2 spicchio(i) (10g)
- pomodori
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (163g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
10 oz (284g)
- carciofi, in scatola
1/2 lattina, scolata (120g)
- spinaci freschi
4 oz (113g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)

Bevande

- acqua
18 1/2 tazza(e) (4413mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- riso integrale
6 3/4 cucchiaio (79g)
- amido di mais
1 1/2 cucchiaio (12g)

Dolci

- zucchero
3/4 cucchiaio (10g)

Grassi e oli

- olio
1 1/4 oz (39mL)
- condimento per insalata
5 cucchiaio (75mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
10 fl oz (300mL)
- succo di limone
1 cucchiaio (6mL)
- olive nere
1 1/2 cucchiaio (13g)
- avocado
2/3 avocado (134g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio feta
2 cucchiaio, sbriciolata (19g)
- burro
3/4 cucchiaio (11g)
- mozzarella grattugiata
2 oz (57g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Zuppe, salse e sughi

- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
4 barbabietta(e) (200g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1/2 tazza, tritata (20g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
2 cucchiaino, senza guscio (13g)
- anacardi tostati**
2/3 tazza (94g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
5 pizzico (4g)
- pepe nero**
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- aceto di mele**
3/4 cucchiaino (11g)
- aceto di vino rosso**
1 cucchiaino (6mL)
- dijon**
3 pizzico (2g)
- miscela per taco**
4 cucchiaino (11g)

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**
1/2 lattina (~540 g) (267g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)**
4 cucchiaino (72g)
- salsa per pasta**
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati**
6 oz (170g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaino (45g)
cetriolo
4 cucchiaino, fette (26g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Anacardi tostiti

1/6 tazza(e) - 156 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
3 cucchiaio (26g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

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

199 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

10 oz (284g)

olio

2 cucchiaino (9mL)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino grigliato con spinaci e carciofi

1 panino/i - 342 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

carciofi, in scatola

1/4 lattina, scolata (60g)

spinaci freschi

2 oz (57g)

pane

2 fetta(e) (64g)

mozzarella grattugiata

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

carciofi, in scatola

1/2 lattina, scolata (120g)

spinaci freschi

4 oz (113g)

pane

4 fetta(e) (128g)

mozzarella grattugiata

2 oz (57g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi i carciofi e cuoci fino a quando non iniziano a dorarsi in alcuni punti, circa 5-6 minuti.
2. Aggiungi gli spinaci e un po' di sale e pepe nella padella e mescola finché gli spinaci non si appassiscono, circa 2 minuti.
3. Trasferisci il composto di spinaci e carciofi in una ciotola e pulisci la padella.
4. Metti il composto di spinaci e carciofi e il formaggio su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.
5. Scalda il restante olio nella padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a quando è dorato, 2-3 minuti per lato.
6. Taglia il panino a metà e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

pomodori

3/4 tazza di pomodorini (112g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.)

(150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)

(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 tazza (30g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaino (15mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1/2 tazza (59g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

2 tazza (60g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (30mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1 tazza (118g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale

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



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 2/3 cucchiaino (32g)

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.

Tofu alla General Tso

368 kcal ● 18g proteine ● 20g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
zenzero fresco, tritato
1 1/2 cucchiaino (9g)
zucchero
3/4 cucchiaino (10g)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (11g)
amido di mais
1 1/2 cucchiaino (12g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (213g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.
In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.
Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.
Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mediterranea di lenticchie

394 kcal ● 21g proteine ● 12g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



formaggio feta
2 cucchiaio, sbriciolata (19g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
acqua
1 tazza(e) (267mL)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (6mL)
succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
dijon
3 pizzico (2g)
cetriolo, tritato
6 cucchiaio, fette (39g)
olive nere, tritato
1 1/2 cucchiaio (13g)
pomodori, tritato
3 pomodorini (51g)

1. In una pentola, copri le lenticchie con acqua. Porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia sobbollire coperto per 20-30 minuti o seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. scola e lascia raffreddare.
2. Unisci le lenticchie a tutti gli altri ingredienti in una ciotola capiente. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Regola di sale e pepe a piacere.
3. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola insalata taco con tempeh

370 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
2 2/3 oz (76g)
miscela per taco
2 cucchiaino (6g)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
fagioli rifritti
1/3 tazza (81g)
olio
1/3 cucchiaino (2mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/3 lbs (151g)
miscela per taco
4 cucchiaino (11g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
fagioli rifritti
2/3 tazza (161g)
olio
1/4 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
2/3 avocado (134g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e frigi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola mistica, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso integrale al burro

125 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaino (5g)
riso integrale
2 cucchiaio (24g)
sale
3/4 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
3/4 cucchiaio (11g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio

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



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaino (8mL)

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

Ravioli al formaggio

408 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 56g carboidrati ● 6g fibre



salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

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.
-