

# Dieta - Menu per dieta vegetariana per digiuno intermittente da 1500 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** 1535 kcal ● 129g proteine (34%) ● 61g grassi (36%) ● 97g carboidrati (25%) ● 21g fibre (6%)

## Pranzo

670 kcal, 34g proteine, 68g carboidrati netti, 23g grassi



**Wrap semplice vegano da gastronomia**  
1 involtino(i)- 426 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Cena

700 kcal, 59g proteine, 27g carboidrati netti, 37g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Zucchine saltate in padella**  
166 kcal

**Giorno 2** 1535 kcal ● 129g proteine (34%) ● 61g grassi (36%) ● 97g carboidrati (25%) ● 21g fibre (6%)

## Pranzo

670 kcal, 34g proteine, 68g carboidrati netti, 23g grassi



**Wrap semplice vegano da gastronomia**  
1 involtino(i)- 426 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Cena

700 kcal, 59g proteine, 27g carboidrati netti, 37g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Zucchine saltate in padella**  
166 kcal

## Giorno 3

1454 kcal ● 99g proteine (27%) ● 39g grassi (24%) ● 154g carboidrati (42%) ● 24g fibre (7%)

### Pranzo

695 kcal, 27g proteine, 101g carboidrati netti, 15g grassi



**Quesadillas di fagioli neri e mais**  
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal



**Fette di cetriolo**  
1 cetriolo- 60 kcal



**Couscous**  
301 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

600 kcal, 36g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi



**Tempeh al burro di arachidi**  
4 oz di tempeh- 434 kcal



**Riso bianco**  
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

## Giorno 4

1460 kcal ● 100g proteine (28%) ● 39g grassi (24%) ● 144g carboidrati (39%) ● 32g fibre (9%)

### Pranzo

655 kcal, 28g proteine, 75g carboidrati netti, 17g grassi



**Cassoulet di fagioli bianchi**  
577 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

645 kcal, 36g proteine, 67g carboidrati netti, 22g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
480 kcal



**Riso bianco**  
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

## Giorno 5

1528 kcal ● 110g proteine (29%) ● 50g grassi (30%) ● 134g carboidrati (35%) ● 25g fibre (7%)

### Pranzo

720 kcal, 37g proteine, 65g carboidrati netti, 28g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
218 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

645 kcal, 36g proteine, 67g carboidrati netti, 22g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
480 kcal



**Riso bianco**  
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

## Giorno 6

1528 kcal ● 103g proteine (27%) ● 53g grassi (31%) ● 132g carboidrati (34%) ● 28g fibre (7%)

### Pranzo

645 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 23g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
239 kcal



**Ravioli al formaggio**  
408 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

715 kcal, 40g proteine, 67g carboidrati netti, 29g grassi



**Chik'n nuggets**  
13 nuggets- 717 kcal

## Giorno 7

1528 kcal ● 103g proteine (27%) ● 53g grassi (31%) ● 132g carboidrati (34%) ● 28g fibre (7%)

### Pranzo

645 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 23g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
239 kcal



**Ravioli al formaggio**  
408 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

715 kcal, 40g proteine, 67g carboidrati netti, 29g grassi



**Chik'n nuggets**  
13 nuggets- 717 kcal

## Altro

- salsiccia vegana  
6 salsiccia (600g)
- Affettati vegetali  
14 fette (146g)
- insalata mista  
2 1/2 tazza (75g)
- lievito nutrizionale  
1/2 cucchiaino (2g)
- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (4g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
26 nuggets (559g)

## Verdure e prodotti vegetali

- zucchine  
2 medio (392g)
- pomodori  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (97g)
- mais a chicco intero  
1/8 lattina 310 g (24g)
- cetriolo  
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- carote  
3 3/4 medio (230g)
- aglio  
6 spicchio(i) (18g)
- sedano crudo  
2 3/4 gambo medio (19–20 cm) (110g)
- cipolla  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- broccoli  
2 tazza, tritata (182g)
- patate  
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- ketchup  
6 1/2 cucchiaino (111g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1 1/2 lbs (680g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1 cucchiaino, macinato (7g)
- origano secco  
1 cucchiaino, macinato (2g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- sale  
1/2 cucchiaino (8g)

## Prodotti da forno

- tortillas di farina  
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (193g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
4 cucchiaino (60g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- burro di arachidi  
2 1/4 oz (64g)
- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino (5mL)
- fagioli neri  
1/8 lattina/e (55g)
- fagioli bianchi in scatola  
3/4 lattina/e (329g)

## Frutta e succhi di frutta

- pesca  
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (8mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
4 cucchiaino, intera (36g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
12 tazza(e) (2844mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
3/4 tazza (139g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1/2 scatola (165 g) (82g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- Formaggio miscela messicana  
3 cucchiaino grattugiata (21g)
- burro  
1/4 cucchiaino (4g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 oz (31mL)
- olio  
1 3/4 oz (53mL)
- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/2 cucchiaino (8g)
- brodo vegetale  
3/8 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)
- salsa per pasta  
1/2 vasetto (680 g) (336g)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati  
3/4 lbs (340g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

#### Affettati vegetali

7 fette (73g)

#### tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

#### insalata mista

1/2 tazza (15g)

#### pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

#### hummus

2 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

#### 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.

### Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

#### pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

#### pesca

4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**

2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Quesadillas di fagioli neri e mais

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 quesadilla(s) porzioni

**Formaggio miscela messicana**

3 cucchiaio grattugiata (21g)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaino (1mL)

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1/2 cucchiaio (8g)

**burro**

1/4 cucchiaio (4g)

**tortillas di farina**

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

**fagioli neri, risciacquato e scolato**

1/8 lattina/e (55g)

**mais a chicco intero, scolato**

1/8 lattina 310 g (24g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio. Aggiungere i fagioli e il mais, poi unire la salsa; mescolare bene. Cuocere finché il composto non è ben caldo, circa 3 minuti.
2. Sciogliere un po' di burro in una padella grande a fuoco medio. Mettere una tortilla nella padella, cospargere uniformemente con il formaggio, quindi aggiungere una parte del ripieno di fagioli. Mettere un'altra tortilla sopra, cuocere finché non è dorata, quindi girare e cuocere dall'altro lato. Sciogliere altro burro se necessario e ripetere con le tortillas e il ripieno rimanenti.
3. Nota: per gli avanzzi, conservare il composto di fagioli in frigorifero in un contenitore ermetico. Quando pronto da mangiare, riscaldare il composto di fagioli nel microonde e ricominciare dal Passo 2.

### Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 cetriolo porzioni

**cetriolo**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

## 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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 70g carboidrati ● 21g fibre



**brodo vegetale**  
3/8 tazza(e) (mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**carote, pelato e tagliato a fette**  
1 1/2 grande (108g)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**sedano crudo, tagliato a fette sottili**  
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (329g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



#### sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

#### burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

### Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 pesca(e) porzioni

#### pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### Ravioli al formaggio

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



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**

1/4 vasetto (680 g) (168g)

**ravioli al formaggio congelati**

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**

1/2 vasetto (680 g) (336g)

**ravioli al formaggio congelati**

3/4 lbs (340g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
4 salsiccia (400g)

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

### Zucchine saltate in padella

166 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
1 medio (196g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (3g)  
**origano secco**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
2 medio (392g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (7g)  
**origano secco**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (30mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
  2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
  3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
  4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
  5. Servire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Dà 4 oz di tempeh porzioni

#### tempeh

4 oz (113g)

#### burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

#### succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

#### salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

#### lievito nutrizionale

1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\n\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\n\r\nIn una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.\r\n\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\n\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\n\r\nRrorare con la salsa extra sopra e servire.

---

### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre

Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal ● 33g proteine ● 22g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1 cucchiaino (4g)  
**carote, affettato**  
2 medio (122g)  
**broccoli, tritato**  
2 tazza, tritata (182g)  
**patate, tagliato a spicchi**  
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)  
**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
2 salsiccia (200g)

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

### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Chik'n nuggets

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)

**acqua**

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-