

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

Giorno 1 1060 kcal ● 95g proteine (36%) ● 36g grassi (31%) ● 61g carboidrati (23%) ● 27g fibre (10%)

Colazione

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

370 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 22g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal



Insalata di avocado, fragole e spinaci
156 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



Pasta di lenticchie
337 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 1078 kcal ● 93g proteine (35%) ● 31g grassi (26%) ● 69g carboidrati (25%) ● 38g fibre (14%)

Colazione

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

390 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



Lampone
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal



Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



Pasta di lenticchie
337 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1080 kcal ● 100g proteine (37%) ● 43g grassi (36%) ● 39g carboidrati (14%) ● 34g fibre (12%)

Colazione

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



Palline proteiche alle mandorle

1 palline- 135 kcal

Pranzo

390 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



Lampone

1 1/2 tazza(s)- 108 kcal



Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i)- 281 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



Broccoli

1 1/2 tazza(e)- 44 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1137 kcal ● 107g proteine (37%) ● 40g grassi (32%) ● 55g carboidrati (19%) ● 33g fibre (12%)

Colazione

190 kcal, 17g proteine, 8g carboidrati netti, 8g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Fiocchi di latte con mandorle e cannella

155 kcal

Pranzo

390 kcal, 13g proteine, 35g carboidrati netti, 16g grassi



Chili di lenticchie

218 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



Broccoli

1 1/2 tazza(e)- 44 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1113 kcal ● 101g proteine (36%) ● 51g grassi (41%) ● 37g carboidrati (13%) ● 25g fibre (9%)

Colazione

190 kcal, 17g proteine, 8g carboidrati netti, 8g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Fiocchi di latte con mandorle e cannella

155 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal



Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal

Pranzo

350 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi



Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i- 350 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1125 kcal ● 98g proteine (35%) ● 56g grassi (45%) ● 36g carboidrati (13%) ● 21g fibre (8%)

Colazione

205 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



Ova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal



Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal

Pranzo

350 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi



Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i- 350 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1060 kcal ● 105g proteine (40%) ● 43g grassi (37%) ● 49g carboidrati (18%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Pranzo

340 kcal, 21g proteine, 23g carboidrati netti, 16g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal

Cena

300 kcal, 21g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Alette di seitan al teriyaki

2 oz di seitan- 149 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
15 2/3 oz (443g)
- acqua
14 1/2 tazza (3456mL)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
2 1/4 oz (63g)
- mandorle
1 oz (28g)
- semi di girasole
1/2 oz (14g)

Altro

- farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)
- Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)
- guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- salsiccia vegana
1/2 salsiccia (50g)
- salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (98g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (418g)
- broccoli surgelati
3 tazza (273g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra
1/2 oz (14g)
- uova
7 grande (350g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
- mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)
- panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaio (18g)
- formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
- latte intero
2/3 tazza(e) (161mL)

Frutta e succhi di frutta

- fragole
1/8 pinta (45g)
- avocado
1 avocado (201g)
- lamponi
4 tazza (492g)
- limone
3/8 piccolo (22g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- cannella
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
- cumino macinato
1 1/2 g (2g)
- sale
1/2 pizzico (0g)
- pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
- basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)

Prodotti da forno

- pomodori interi in scatola
4 cucchiaio (60g)
- cipolla
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
5 oz (144g)
- carote
2 medio (122g)
- broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
- patate
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
1 3/4 cucchiaio (26mL)
 - olio
1 oz (36mL)
-

- pane
2 fetta (64g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- lenticchie crude
2 cucchiaio (24g)
- fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)

Cereali e pasta

- bulgur secco
2 cucchiaio (18g)
- seitan
2 oz (57g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
3 cucchiaio (47g)
farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)
polvere proteica
1 1/2 cucchiaio (9g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Fiocchi di latte con mandorle e cannella

155 kcal ● 16g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)
mandorle
3 mandorla (4g)
cannella
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
burro di mandorle
1 cucchiaino (16g)
mandorle
6 mandorla (7g)
cannella
2 pizzico (1g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola piccola.
2. Servi.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaino (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaino (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di avocado, fragole e spinaci

156 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



spinaci freschi

3/4 tazza(e) (23g)

mandorle

1/2 cucchiaino, affettata (3g)

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio di capra

1/2 oz (14g)

fragole

1/8 pinta (45g)

avocado, tagliato a dadini

1/8 avocado (25g)

1. Mescola tutti gli ingredienti (tranne il condimento).
2. Quando servi, versa il condimento a filo sull'insalata.

Semi di girasole

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



semi di girasole

1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
2 pizzico (1g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaino di pomodorini (28g)
uova, sode e raffreddato
1 1/2 grande (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
uova, sode e raffreddato
3 grande (150g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
 2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
 3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
 4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
 5. Servi.
 6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Chili di lenticchie

218 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 7g fibre



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
lenticchie crude
2 cucchiaio (24g)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2 cucchiaio (18g)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
4 cucchiaio (60g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

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



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)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta di lenticchie

337 kcal ● 22g proteine ● 3g grassi ● 41g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)

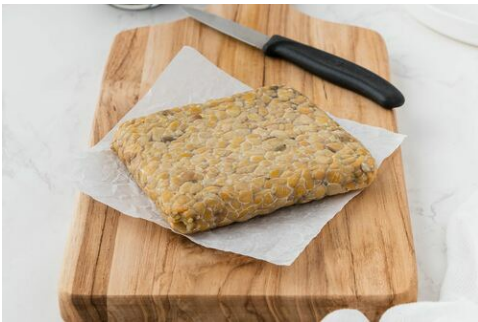
Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
basilico fresco
2 cucchiaino, tritato (2g)
mozzarella fresca, a fette
1 1/3 oz (38g)
pomodori, a fette
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(91g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
2 2/3 oz (76g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3/8 lattina/e (165g)
cumino macinato
1 1/2 pizzico (0g)
panna acida (sour cream)
3/4 cucchiaino (9g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
3 cucchiaino (49g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaino (18g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
6 cucchiaino (98g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Alette di seitan al teriyaki

2 oz di seitan - 149 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz di seitan porzioni

seitan
2 oz (57g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 carota(e) porzioni

carote
1 1/2 medio (92g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

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.
-