

Dieta - Menu dieta pescetariana 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

1156 kcal ● 95g proteine (33%) ● 32g grassi (25%) ● 96g carboidrati (33%) ● 25g fibre (9%)

Pranzo

435 kcal, 28g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Mais

139 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteine, 61g carboidrati netti, 16g grassi



Quinoa e fagioli neri

195 kcal



Lenticchie

116 kcal



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1225 kcal ● 97g proteine (32%) ● 41g grassi (30%) ● 101g carboidrati (33%) ● 17g fibre (6%)

Pranzo

500 kcal, 30g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Parmigiana di tofu

1 tofu planks- 349 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteine, 61g carboidrati netti, 16g grassi



Quinoa e fagioli neri

195 kcal



Lenticchie

116 kcal



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1157 kcal ● 109g proteine (38%) ● 41g grassi (32%) ● 77g carboidrati (27%) ● 12g fibre (4%)

Pranzo

500 kcal, 30g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Parmigiana di tofu
1 tofu planks- 349 kcal

Cena

490 kcal, 42g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal



Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1159 kcal ● 107g proteine (37%) ● 30g grassi (23%) ● 96g carboidrati (33%) ● 18g fibre (6%)

Pranzo

505 kcal, 28g proteine, 58g carboidrati netti, 14g grassi



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



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

Cena

490 kcal, 42g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal



Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1242 kcal ● 94g proteine (30%) ● 38g grassi (27%) ● 112g carboidrati (36%) ● 19g fibre (6%)

Pranzo

565 kcal, 27g proteine, 68g carboidrati netti, 18g grassi



Zuppa di pomodoro
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

515 kcal, 31g proteine, 43g carboidrati netti, 19g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 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

Giorno 6

1240 kcal ● 96g proteine (31%) ● 36g grassi (26%) ● 119g carboidrati (38%) ● 15g fibre (5%)

Pranzo

565 kcal, 27g proteine, 68g carboidrati netti, 18g grassi



Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e)- 316 kcal



Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie

260 kcal



Tofu al pepe e limone

7 oz- 252 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1211 kcal ● 91g proteine (30%) ● 48g grassi (36%) ● 82g carboidrati (27%) ● 22g fibre (7%)

Pranzo

535 kcal, 21g proteine, 31g carboidrati netti, 31g grassi



Tofu base

6 oz- 257 kcal



Patatine fritte al forno

97 kcal



Insalata mista

182 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie

260 kcal



Tofu al pepe e limone

7 oz- 252 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
4 oz (113g)
- fagioli neri
1/2 lattina/e (220g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (304g)
- tofu compatto
2 lbs (964g)
- hummus
2 cucchiaio (30g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (61mL)
- olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (22mL)

Verdure e prodotti vegetali

- chicchi di mais surgelati
1 1/4 tazza (170g)
- cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- aglio
1 3/4 spicchio(i) (5g)
- pomodori
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (98g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
- patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
- cetriolo
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
- carote
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
- lattuga romana (romaine)
3/4 cuori (375g)
- cipolla rossa
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
3 cucchiaio (32g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa per pizza
3 cucchiaio (47g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
3 lattina (300 g) (894g)

Bevande

- acqua
17 tazza(e) (3989mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
3 1/3 tazza(e) (799mL)
- mozzarella grattugiata
2 oz (57g)
- formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

Prodotti da forno

- Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)
- tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Altro

- lievito nutrizionale
2 cucchiaio (8g)
- Affettati vegetali
7 fette (73g)
- insalata mista
1/2 tazza (15g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 oz (58g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1/2 lbs (252g)

- amido di mais
3 cucchiaio (24g)
- farina 00
1/4 tazza(e) (31g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
2 pizzico (1g)
 - pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
 - sale
1/8 oz (4g)
 - pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
 - pepe al limone
4 pizzico (1g)
-

Frutta e succhi di frutta

- clementine
2 frutto (148g)
- limone
1 piccolo (58g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

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.

Mais

139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



chicchi di mais surgelati

1 tazza (136g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

Parmigiana di tofu

1 tofu planks - 349 kcal ● 25g proteine ● 22g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

amido di mais

1/2 cucchiaio (4g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa per pizza

1 1/2 cucchiaio (24g)

mozzarella grattugiata

1 oz (28g)

tofu compatto, asciugato

tamponando

1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

lievito nutrizionale

2 cucchiaio (8g)

amido di mais

1 cucchiaio (8g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa per pizza

3 cucchiaio (47g)

mozzarella grattugiata

2 oz (57g)

tofu compatto, asciugato

tamponando

14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 clementina(e) porzioni

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap semplice vegano da gastronomia

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



Dà 1 involtino(i) porzioni

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)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa di pomodoro condensata in scatola
3 lattina (300 g) (894g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino

6 stecca (168g)

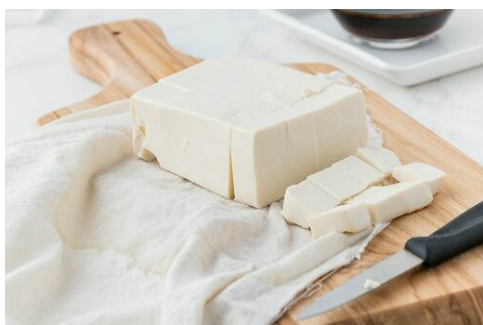
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

1. Taglia il tofu 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.

Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e foderla una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelate e grattugiate o affettate
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzata
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)
cipolla rossa, affettata
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
 2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Quinoa e fagioli neri

195 kcal ● 10g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

quinoa, cruda
1 1/2 cucchiaio (16g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
chicchi di mais surgelati
2 cucchiaio (17g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/4 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
aglio, tritato
3/8 spicchio(i) (1g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (110g)

Per tutti i 2 pasti:

quinoa, cruda
3 cucchiaio (32g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
chicchi di mais surgelati
4 cucchiaio (34g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (220g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tilapia impanata alle mandorle

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, a lamelle (20g)
tilapia cruda
1/4 lbs (126g)
farina 00
1/8 tazza(e) (16g)
sale
3/4 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, a lamelle (41g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)
farina 00
1/4 tazza(e) (31g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

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, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

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 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.
-

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.
-