Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb 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

1240 kcal 120g proteine (39%) 57g grassi (41%) 43g carboidrati (14%) 20g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

480 kcal, 32g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi

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

Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

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

Cavolo collard all'aglio
119 kcal

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1240 kcal 120g proteine (39%) 57g grassi (41%) 43g carboidrati (14%) 20g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

480 kcal, 32g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi

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

Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

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

Cavolo collard all'aglio
119 kcal

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1215 kcal 91g proteine (30%) 69g grassi (51%) 43g carboidrati (14%) 16g fibre (5%)

Colazione

175 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
99 kcal

Pranzo

470 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
3 metà zucchina- 288 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1215 kcal 91g proteine (30%) 69g grassi (51%) 43g carboidrati (14%) 16g fibre (5%)

Colazione

175 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
99 kcal

Pranzo

470 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
3 metà zucchina- 288 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1157 kcal 106g proteine (37%) 60g grassi (47%) 38g carboidrati (13%) 10g fibre (3%)

Colazione

175 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
99 kcal

Pranzo

385 kcal, 31g proteine, 17g carboidrati netti, 18g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Insalata di tonno e avocado
327 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteine, 12g carboidrati netti, 31g grassi

Tofu cajun
314 kcal

Cavolo riccio saltato
121 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1199 kcal 116g proteine (39%) 66g grassi (50%) 26g carboidrati (9%) 8g fibre (3%)

Colazione

310 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

335 kcal, 26g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi

Salmone semplice
3 oz- 192 kcal

Insalata Caprese
142 kcal

Cena

395 kcal, 34g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1199 kcal 116g proteine (39%) 66g grassi (50%) 26g carboidrati (9%) 8g fibre (3%)

Colazione

310 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Cena

395 kcal, 34g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Pranzo

335 kcal, 26g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi

Salmone semplice
3 oz- 192 kcal

Insalata Caprese
142 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  3/4 lbs (340g)
- [ ] aglio
  2 1/4 spicchio(i) (7g)
- [ ] cipolla
  2/3 piccolo (48g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (270g)
- [ ] zucchine
  3 grande (969g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  2 tazza, tritata (80g)
- [ ] peperone
  1 grande (164g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/2 oz (44mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  1 1/4 oz (35mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  2 1/4 g (2g)
- [ ] pepe nero
  1/3 cucchiaino (0g)
- [ ] basilico fresco
  11 g (11g)
- [ ] condimento Cajun
  1 cucchiaino (2g)

Altro

- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)
- [ ] insalata mista
  5/6 confezione (155 g) (126g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  13 grande (650g)
- [ ] burro
  1 cucchiaio (14g)
- [ ] formaggio a fette
  2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- [ ] latte intero
  3 1/2 tazza(e) (840mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  3/4 tazza, intera (107g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  1 cucchiaio (14mL)
- [ ] avocado
  1 1/2 avocado (276g)
- [ ] succo di frutta
  4 fl oz (120mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  6 fetta (192g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 3/4 lattina (473g)
- [ ] salmone
  6 oz (170g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa per pasta
  3/4 tazza (195g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tofu compatto
  10 oz (284g)

- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  6 cucchiaio (85g)
- [ ] mozzarella fresca
  4 oz (113g)
- [ ] formaggio di capra
  3 oz (85g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  4 stecca (112g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal 19g proteine 14g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal 10g proteine 6g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
6 cucchiaio (85g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal 13g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal 28g proteine 14g grassi 25g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
2 fetta (64g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
4 fetta (128g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal 8g proteine 18g grassi 3g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal 11g proteine 16g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaio (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal 30g proteine 18g grassi 4g carboidrati 6g fibre

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaio, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salmone semplice

3 oz - 192 kcal 17g proteine 14g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salmone
3 oz (85g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Strofina il salmone con olio e condisci con un po' di sale e pepe.
2. Cuoci in padella o al forno:
3. FRIGGERE IN PADELLA: Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuoci circa 3–4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. COTTURA IN FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno per 12–15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. Servi.

Insalata Caprese

142 kcal 8g proteine 9g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
2 oz (57g)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cavolo collard all'aglio

119 kcal 5g proteine 6g grassi 3g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Salsiccia vegana

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

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal 7g proteine 8g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

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

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchina - 288 kcal 16g proteine 15g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
formaggio di capra
1 1/2 oz (43g)
zucchine
1 1/2 grande (485g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
zucchine
3 grande (969g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zucchina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zucchina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu cajun

314 kcal 22g proteine 22g grassi 7g carboidrati 1g fibre

condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
10 oz (284g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Cavolo riccio saltato

121 kcal 2g proteine 9g grassi 5g carboidrati 1g fibre

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal 13g proteine 11g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal 20g proteine 12g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
peperone
1/2 grande (82g)
cipolla
1/8 piccolo (9g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

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.