

# Dieta - Menù dieta vegana per digiuno intermittente da 1300 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

1344 kcal ● 97g proteine (29%) ● 65g grassi (44%) ● 67g carboidrati (20%) ● 26g fibre (8%)

### Pranzo

540 kcal, 14g proteine, 19g carboidrati netti, 37g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal



**Zoodles con salsa di avocado**  
353 kcal

### Cena

585 kcal, 34g proteine, 46g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista semplice**  
203 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1350 kcal ● 91g proteine (27%) ● 64g grassi (42%) ● 71g carboidrati (21%) ● 33g fibre (10%)

### Pranzo

540 kcal, 14g proteine, 19g carboidrati netti, 37g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal



**Zoodles con salsa di avocado**  
353 kcal

### Cena

590 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 25g grassi



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
273 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1255 kcal ● 105g proteine (33%) ● 34g grassi (24%) ● 115g carboidrati (37%) ● 19g fibre (6%)

### Pranzo

525 kcal, 11g proteine, 91g carboidrati netti, 10g grassi



#### Zuppa di pomodoro

2 lattina(e)- 421 kcal



#### Insalata mista semplice

102 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Cena

515 kcal, 46g proteine, 22g carboidrati netti, 23g grassi



#### Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

## Giorno 4

1255 kcal ● 105g proteine (33%) ● 34g grassi (24%) ● 115g carboidrati (37%) ● 19g fibre (6%)

### Pranzo

525 kcal, 11g proteine, 91g carboidrati netti, 10g grassi



#### Zuppa di pomodoro

2 lattina(e)- 421 kcal



#### Insalata mista semplice

102 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Cena

515 kcal, 46g proteine, 22g carboidrati netti, 23g grassi



#### Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

## Giorno 5

1328 kcal ● 92g proteine (28%) ● 52g grassi (35%) ● 93g carboidrati (28%) ● 32g fibre (10%)

### Pranzo

570 kcal, 17g proteine, 38g carboidrati netti, 33g grassi



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Cena

540 kcal, 26g proteine, 53g carboidrati netti, 17g grassi



#### Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



#### Ciotola insalata taco con tempeh

370 kcal

## Giorno 6

1287 kcal ● 92g proteine (29%) ● 40g grassi (28%) ● 111g carboidrati (34%) ● 29g fibre (9%)

### Pranzo

525 kcal, 18g proteine, 56g carboidrati netti, 22g grassi



**Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano**

1 1/2 panino(i)- 527 kcal

### Cena

540 kcal, 26g proteine, 53g carboidrati netti, 17g grassi



**Riso integrale**

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



**Ciotola insalata taco con tempeh**

370 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1269 kcal ● 92g proteine (29%) ● 56g grassi (40%) ● 78g carboidrati (25%) ● 21g fibre (7%)

### Pranzo

525 kcal, 18g proteine, 56g carboidrati netti, 22g grassi



**Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano**

1 1/2 panino(i)- 527 kcal

### Cena

525 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 33g grassi



**Parmigiana di tofu vegana**

1 tofu planks- 349 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

2 1/2 tazza(e)- 175 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
16 tazza(e) (3752mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)
- semi di zucca tostati, non salati  
2 oz (52g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1/4 tazza (68mL)
- avocado  
2 avocado (436g)
- kiwi  
2 frutto (138g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco  
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)
- sale  
5 g (5g)
- pepe nero  
1/8 oz (2g)
- miscela per taco  
4 cucchiaino (11g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 cucchiaino (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- zucchine  
1 1/2 grande (485g)
- pomodori  
15 pomodorini (255g)
- aglio  
1 spicchio(i) (3g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 tazza, tritata (40g)
- broccoli surgelati  
8 1/2 tazza (774g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
1 1/2 barbabietta(e) (75g)
- fagiolini freschi  
1 tazza pezzi da 1,3 cm (113g)
- funghi  
1/4 lbs (128g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1/2 tazza (135mL)
- olio  
2/3 oz (25mL)
- olio d'oliva  
3 cucchiaino (43mL)
- vinaigrette balsamica  
3 cucchiaino (45mL)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
2/3 tazza (127g)
- seitan  
10 oz (284g)
- amido di mais  
1/2 cucchiaino (4g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
2 tazza(e) (mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
4 lattina (300 g) (1192g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
4 cucchiaino (72g)
- salsa per pizza  
1 1/2 cucchiaino (24g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)
- arachidi tostate  
2 cucchiaino (18g)
- tempeh  
1/3 lbs (151g)
- fagioli rifritti  
2/3 tazza (161g)
- tofu compatto  
1/2 lbs (198g)

## Prodotti da forno

- pane  
6 fetta(e) (192g)

## Altro

- insalata mista**  
12 2/3 tazza (380g)
  - salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)
  - yogurt di soia**  
1 contenitore(i) (150g)
  - formaggio vegano grattugiato**  
7 oz (196g)
  - lievito nutrizionale**  
1 cucchiaio (4g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zoodles con salsa di avocado

353 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**succo di limone**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**basilico fresco**  
3/4 tazza di foglie intere (18g)  
**zucchine**  
3/4 grande (242g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
7 1/2 pomodorini (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (118mL)  
**succo di limone**  
1/4 tazza (68mL)  
**basilico fresco**  
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)  
**zucchine**  
1 1/2 grande (485g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
1 1/2 avocado (302g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
15 pomodorini (255g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Zuppa di pomodoro

2 lattina(e) - 421 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 84g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**

2 lattina (300 g) (596g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**

4 lattina (300 g) (1192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 kiwi porzioni

**kiwi**

2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
2 cucchiaino (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 20g carboidrati ● 7g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**semi di zucca tostate, non salati**  
3 cucchiaino (22g)  
**vinaigrette balsamica**  
3 cucchiaino (45mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
1 1/2 barbabietta(e) (75g)  
**fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate**  
1 tazza pezzi da 1,3 cm (113g)

1. Metti i fagiolini in una pentola e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 4-7 minuti. Scola, raffredda sotto acqua fredda e metti da parte.  
Assembla l'insalata con verdure a foglia, fagiolini e barbabietole. Aggiungi i semi di zucca (pepitas), condisci con vinaigrette balsamica e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

## Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano

1 1/2 panino(i) - 527 kcal ● 18g proteine ● 22g grassi ● 56g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**rosmarino, essiccato**  
3 pizzico (0g)  
**funghi**  
2 1/4 oz (64g)  
**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**formaggio vegano grattugiato**  
3/4 tazza (84g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**rosmarino, essiccato**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**funghi**  
1/4 lbs (128g)  
**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**formaggio vegano grattugiato**  
1 1/2 tazza (168g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio vegano, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio vegano rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio (vegano) si è sciolto. Servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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

### 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 cucchiaio (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.

### 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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### 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.

---

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



#### semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

#### yogurt di soia

1 contenitore(i) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
5 oz (142g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
10 oz (284g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
  2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.
- 

### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
3 tazza (273g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
6 tazza (546g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
3 pizzico (2g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**riso integrale**  
1/2 tazza (95g)

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.
- 

### 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 cucchiaio (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 cucchiaio (2mL)  
**avocado, tagliato a cubetti**  
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1/3 lbs (151g)  
**miscela per taco**  
4 cucchiaio (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 cucchiaio (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 friggi 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 misticanza, 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.
-

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Parmigiana di tofu vegana

1 tofu planks - 349 kcal ● 19g proteine ● 22g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tofu planks porzioni

#### salsa per pizza

1 1/2 cucchiaio (24g)

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### amido di mais

1/2 cucchiaio (4g)

#### lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

#### formaggio vegano grattugiato

1 oz (28g)

#### tofu compatto, asciugato tamponando

1/2 lbs (198g)

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 vegano.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

### Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

#### pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

#### sale

1 1/4 pizzico (1g)

#### broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

#### olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

## 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.
-