

RICETTARIO VEGANO PER ATLETI

100 RICETTE AD ALTO CONTENUTO PROTEICO, INTEGRALI, PLANT-BASED
PER COSTRUIRE MASSA MUSCOLARE E MIGLIORARE LA TUA SALUTE



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner

Ricettario Vegano Per Atleti

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Ricettario Vegano Per Atleti / J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

****Con immagini, valori nutrizionali e semplici istruzioni**** Pensi che la cucina vegana sia banale e insapore? Pensi di non poter fare molti piatti solo con le carote? Questo RICETTARIO VEGANO propone 100 ricette ad alto contenuto proteico dei piatti più sani e deliziosi per i vegani: zuppe e snack, insalate e dessert, nonché bevande meravigliose, tra le quali gli smoothie occupano un posto di rilievo. Questo libro di cucina vegana ti guida nella preparazione di cibi da cuocere in un secondo momento, e nel porzionamento di cibi già preparati, da servire in seguito. ****Con immagini, valori nutrizionali e semplici istruzioni**** Pensi che la cucina vegana sia banale e insapore? Pensi di non poter fare molti piatti solo con le carote? Questo RICETTARIO VEGANO propone 100 ricette ad alto contenuto proteico dei piatti più sani e deliziosi per i vegani: zuppe e snack, insalate e dessert, nonché bevande meravigliose, tra le quali gli smoothie occupano un posto di rilievo. Questo libro di cucina vegana ti guida nella preparazione di cibi da cuocere in un secondo momento, e nel porzionamento di cibi già preparati, da servire in seguito. Se sei una persona impegnata o un genitore, questo libro di ricette vegane ti aiuterà in molti modi. Ti fa risparmiare tempo, eliminando la domanda quotidiana che tutti ci poniamo "Cosa cucino per cena stasera?" Ti fa risparmiare denaro, evitando gli acquisti d'impulso nel negozio di alimentari. Riduce gli sprechi alimentari, facendoti risparmiare più denaro. Ti fa usare una varietà di cibi e creare pasti equilibrati e nutrienti. Ti aiuta a mangiare meno cibo da asporto, confezionato e precotto. Prepara deliziosi dessert che sono così sani da poter essere consumati come pasto. Scopri facili colazioni, pranzi veloci e molto altro... Sapere cosa cucinerai per cena ogni sera eliminerà lo stress e la noia del cucinare quotidiano. Ti darà anche sicurezza nel preparare pasti facili e gustosi per la famiglia e gli amici. Questo ricettario dietetico a base vegetale è utile per: - coloro che vogliono cucinare pasti più sani e gustosi a casa; - quei genitori che vogliono nutrire le loro famiglie con una dieta equilibrata e nutriente o che cercano idee per nuovi snack salutari per i loro figli; - coloro che vogliono risparmiare soldi per la spesa e sprecare meno cibo, organizzare la preparazione dei pasti per risparmiare tempo e ridurre lo stress e lo sforzo della cucina casalinga; - coloro che desiderano creare una pianificazione

culinaria ideale per lo stile di vita della loro famiglia. Se vuoi essere in grado di cucinare piatti vegetariani che stupiscono la tua famiglia, imparare a preparare sani pasti vegani e creare gustosi bocconcini di cibo vegano, allora hai trovato quello che stavi cercando! Porta a casa una copia di questo fantastico **RICETTARIO VEGANO** e inizia a cucinare pasti semplici e sani oggi stesso!

© Turner J.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

Preparazione Dei Pasti	8
COLAZIONE	9
Smoothie Alla Frutta Di Almond Queen	9
Barrette Energetiche Di Uvetta E Zucca Al Forno	11
Barrette Di Avena E Mela Al Forno	13
Smoothie Energetico Di Sedano E Cocco	15
Frittelle Di Patate	17
Smoothie Di Carote	19
Muffin Carote, Mandorle E Aneto	21
Muffin Banana E Cacao	23
Smoothie Di Cocco Scuro	25
Delizioso Pane Al Pomodoro E Spezie	27
Smoothie Rinforzante Ai Frutti Di Bosco Surgelati	29
Frittelle Di Quinoa Verde	30
Smoothie Chia E Banana Ad Alto Contenuto Proteico	32
Smoothie Di Insalata E Ananas Con Ghiaccio	34
Barrette Energetiche Alla Frutta Secca	36
Smoothie Bianco Salato	37
Semplici Waffle Vegani	39
Smoothie Vegano Piccante	41
Torta Mandorle, Pere E Zenzero	43
Quiche Vegana Di Carciofi, Spinaci E Tofu	45
PRANZO	47
Spinaci Aromatici Con Purè Di Basilico E Sesamo	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Joseph P. Turner

Ricettario Vegano Per Atleti

Ricettario Vegano Per Atleti

**100 Ricette Ad Alto Contenuto Proteico, Integrali, Plant-Based
Per Costruire Massa Muscolare E Migliorare La Tua Salute**

Joseph P. Turner

**Titolo originale: Vegan Meal Prep Cookbook for Athletes. 100 High Protein,
Whole Food, Plant Based Recipes to Build Muscles and Improve Your Health**

Traduttore: Pasquale De Lucia

Copyright © 2020 Joseph P. Turner – Tutti I Diritti Riservati.

È vietata la riproduzione totale o parziale di questa pubblicazione, la sua distribuzione o trasmissione in alcuna forma o con qualsiasi mezzo, incluse fotocopie, registrazioni o altri mezzi elettronici o meccanici, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione e recupero delle informazioni, senza la previa autorizzazione scritta dell'editore, tranne nel caso di citazioni molto brevi incorporate in recensioni critiche e altri usi non commerciali consentiti dalla legge sul copyright.

Avviso di non responsabilità

Le informazioni fornite in questo programma hanno solo uno scopo educativo. L'autore non è un dottore e queste informazioni non devono essere considerate un consiglio medico. È necessario ottenere l'approvazione di un medico prima di tentare una qualsiasi delle informazioni contenute in questo programma. Questo programma è disegnato per adulti sani, di età pari o superiore a 18 anni. In presenza di infortuni, condizioni o problemi di salute, richiedere l'approvazione del proprio medico prima di seguire qualsiasi tipo di informazione contenuta in questo programma. L'autore non è responsabile per eventuali danni derivanti dall'uso di questo programma. L'utente accetta qualsiasi rischio di danni, causati o presunti, conseguenti all'uso di queste informazioni. Se il medico personale consiglia di non utilizzare le informazioni fornite nel programma, bisogna attenersi alle sue direttive.

Chiedere sempre il parere del proprio medico o di un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi domanda si possa avere in merito a una condizione medica. Non ignorare mai la consulenza medica professionale o ritardarne la consultazione a causa di qualcosa letta qui. È necessario ottenere l'approvazione medica da un medico qualificato prima di iniziare o modificare qualsiasi programma

di dieta, esercizio fisico o stile di vita e il medico deve essere informato di tutti i cambiamenti alimentari.

Preparazione Dei Pasti

Pianificare e preparare i pasti in anticipo renderà le scelte sane un compito facile e ti avvierà verso sane abitudini alimentari.

Avere a portata di mano pasti pronti ti permette anche di scegliere la quantità di una porzione e ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi nutrizionali.

Alcune ricerche hanno rivelato che uno dei maggiori ostacoli che gli atleti segnalano nel loro iter verso un'alimentazione più sana è il non avere abbastanza tempo durante il giorno per cucinare o preparare i pasti.

Gli atleti hanno un calendario fitto, secondo il quale potrebbero ritrovarsi a mangiare a ore strane, e talvolta sono così impegnati da ricorrere a barrette e frullati fin troppo spesso.

Segui questi suggerimenti per la preparazione dei pasti

- Scrivi una lista della spesa con tutti gli ingredienti che dovrai acquistare per preparare i pasti del tuo programma settimanale. Per avere tutto in un unico posto, ti consigliamo di scaricare alcune applicazioni per la lista della spesa o di creare una lista della spesa con il tuo Assistente Google su Google Home.

- Acquista i contenitori giusti, di tutti i tipi e di forme diverse. La scelta migliore è quella di acquistare contenitori refrattari in vetro o ceramica, con coperchi a chiusura ermetica. I migliori tipi di sacchetti per il congelatore:

- sacchetti per congelatore Ziploc
- macchina per sottovuoto
- contenitori per congelatore Tupperware

- Pianifica il tempo per cucinare. Se sei una persona impegnata, dedica il tuo fine settimana esclusivamente alla preparazione dei pasti, in modo da averli pronti per l'inizio della settimana.

- Controlla i negozi di alimentari in anticipo. Usa Internet per fare la spesa online – ti consentirà di risparmiare tempo e denaro.

- Utilizza metodi di cottura salutari, quali cottura al vapore, al forno, sulla griglia e arrosto.

- La preparazione anticipata dei pasti può rendere la settimana seguente molto più semplice da gestire.

Nota Bene: secondo la Food and Drug Administration, dopo che il cibo è stato cotto, dovrebbe rimanere a temperatura ambiente non più di due ore prima di essere messo in frigo o congelato!

Come riscaldare correttamente il cibo freddo/congelato?

- Riscalda salse, zuppe e sughi portandoli a ebollizione.

- Copri il cibo quando lo riscaldi; ciò evita che si asciughi.

- Metti tutti gli alimenti che hanno poca salsa o non ne hanno affatto (patate, verdure al vapore) in una padella in acciaio inossidabile o in ghisa. Riscalda a fiamma medio-alta.

- Versa zuppe e spezzatini in un contenitore per microonde e riscaldali a massima potenza per 20-30 secondi.

- **Non riscaldare nel forno a microonde:** verdure a foglia verde, peperoncino, frutta, salsa rossa per la pasta, pane, qualsiasi cosa già riscaldata in precedenza.

COLAZIONE

Smoothie Alla Frutta Di Almond Queen

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

- 1 ½ tazza di latte di mandorle
- 1 piccola banana sbucciata, tagliata a pezzi di circa 2,5 cm e surgelata
- 1 tazza di pesche surgelate affettate, scongelate
- 3 cucchiaini di mandorle tostate macinate
- 1 misurino di proteine in polvere (piselli o soia)
- 1 cucchiaino di semi di lino (macinati)

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla finché il composto diventa omogeneo.
2. Versa il frullato in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 262 | Calorie dai grassi (26%) 67,61 | Totale grassi 8 gr 12% | Grassi saturi 0,7 gr 3%
| Colesterolo 1,16 mg <1% | Sodio 26,49 mg 1% | Potassio 497,5 mg 14% | Totale carboidrati 45,27
gr 15% | Fibre 5,6 gr 21% | Zucchero 34,85 gr | Proteine 6,58 gr 13%

Barrette Energetiche Di Uvetta E Zucca Al Forno

Preparazione: 35 minuti | Dosi per: 8



Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro
- ½ tazza di salsa di mele
- 1 ½ tazza di fiocchi d'avena
- ⅔ tazza di uva sultanina
- ½ tazza di nocciole tostate, tagliate a pezzi
- ½ tazza di semi di zucca
- 2 cucchiaini di proteine vegane in polvere (chia, soia o canapa)
- ¼ cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di zenzero
- Un pizzico di sale a piacere

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 175 °C.
2. Ungi una teglia da forno quadrata.
3. Mescola l'estratto di vaniglia e la salsa di mele in una ciotola capiente.
4. Aggiungi l'avena e continua a mescolare.
5. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola fino a quando non saranno completamente amalgamati.
6. Versa il composto nella teglia da forno e distribuiscilo equamente.
7. Metti in forno e lascia cuocere per circa 25 minuti.
8. Rimuovi dal forno e lascia raffreddare completamente.
9. Dividi in 16 piccole (o otto grandi) barrette quadrate o rettangolari.
10. Avvolgi ogni barretta con la carta e conservala a temperatura ambiente per un massimo di 3 settimane.
11. Puoi anche surgelare le barrette energetiche in un contenitore ermetico o in un sacchetto per congelatore, per mantenerle fresche più a lungo.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 279,13 | Calorie da grassi (39%) 109,62 | % Valore giornaliero | Grasso totale 12,3 gr 20% | Grassi saturi 1,24 gr 6% | Colesterolo 0,19 mg <1% | Sodio 303,7 mg 13% | Potassio 318,72 mg 9% | Carboidrati totali 38,1 gr 13% | Fibra 4,16 gr 17% | Zucchero 16,48 gr | Proteine 6 gr 11%

Barrette Di Avena E Mela Al Forno

Preparazione: 45 minuti | Dosi per: 8



Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio di sesamo (o d'oliva)
- 2 mele acide grattugiate
- ½ tazza di avena istantanea
- ½ tazza di fiocchi d'avena
- 1 tazza di farina d'avena
- ¼ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- ¾ tazza di datteri
- ⅔ tazza di burro di sesamo o tahin
- 3 cucchiaini di semi di chia
- ½ tazza di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 175 °C.
2. Ungi una teglia da forno da 22 x 22 cm con l'olio.
3. Sbuccia e grattugia le mele; mettile in uno scolapasta a scolare.
4. In una ciotola capiente, unisci l'avena istantanea, i fiocchi d'avena, la farina d'avena, il sale e il lievito.
5. In un'altra ciotola, mescola la mela, i datteri, il burro di sesamo, i semi di chia, il latte di mandorle e l'estratto di vaniglia fino a quando sono ben amalgamati (usa un mixer).

6. Aggiungi il composto di mele al composto di avena e mescola fino a quando tutti gli ingredienti sono ben amalgamati.
7. Metti l'impasto in una teglia da forno.
8. Inforna per 30 minuti.
9. Rimuovi la teglia dal forno e lascia raffreddare completamente prima di affettare.
10. Conserva le barrette in un contenitore sigillato a temperatura ambiente per un massimo di 4 giorni o conservale in frigorifero non più a lungo di una settimana.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 316 | Calorie da grassi (41%) 130,2 | Grasso totale 15,8 gr 24% | Grassi saturi 2,1 gr 11% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 208 mg 9% | Potassio 353,85 mg 10% | Carboidrati totali 41,74 gr 14% | Fibra 7,16 gr 29% | Zucchero 16 gr | Proteine 7,62 gr 15%

Smoothie Energetico Di Sedano E Cocco

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

- 2 gambi di sedano tagliati a pezzi
- 3 tazze di foglie di cavolo riccio, fresche e tagliate a pezzi
- 1 banana grande tagliata a fette
- 1 ½ tazza di latte di cocco (in scatola)
- 1 cucchiaio di proteine in polvere (piselli o soia)
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di semi di chia

Procedimento

1. Frulla tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Versa lo smoothie in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 473,21 | Calorie da grasso (70%) 333,57 | Grasso totale 39,7 gr 61% | Grassi saturi 32,49 gr 162% | Colesterolo 1,16 mg <1% | Sodio 89 mg 4% | Potassio 926,64 mg 26% | Carboidrati totali 28,8 gr 10% | Fibra 6,1 gr 24% | Zucchero 9,5 gr | Proteine 9,2 gr 18%

Frittelle Di Patate

Preparazione: 45 minuti | Dosi per: 8



Ingredienti

- 700 gr di patate grattugiate
- 1 cipolla grattugiata
- 3 cucchiaini di salsa di mele senza zucchero (in scatola)
- Sale e pepe nero macinato a piacere
- 2 cucchiaini di farina 0
- ½ tazza di olio di oliva o di colza per friggere

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola fino a quando saranno tutti amalgamati.
2. Con l'impasto, forma delle palline e appiattiscile fino a dargli una forma tondeggiante.
3. Scalda l'olio in una padella capiente a fuoco medio.
4. Friggi le frittelle di patate per circa 6-7 minuti, poi rigirale con una spatola e friggi l'altro lato fino a che sono pronte.
5. Rimuovi le frittelle e mettile su un piatto con carta da cucina a drenare e raffreddare completamente.
6. Disponi le frittelle in un unico strato su carta da forno.
7. Congela le frittelle fino a quando non saranno dure.
8. Metti le frittelle congelate nei sacchetti da congelatore e conservale nel freezer per un massimo di due settimane.

9. Riscalda nel forno a microonde.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 201,55 | Calorie da grassi (60%) 121,42 | Grasso totale 13,74 gr 21% | Grassi saturi 1 gr 5% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 5,87 mg <1% | Potassio 386,69 mg 11% | Carboidrati totali 18,2 gr 6% | Fibra 2,25 gr 9% | Zucchero 1,5 gr | Proteine 2,8 gr 6%

Smoothie Di Carote

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

2 carote grattugiate
2 tazze di latte di mandorle
4 cucchiaini di fiocchi d'avena
1 arancia spremuta (circa ½ tazza)
1 cucchiaio di semi di chia
¾ cucchiaino di cannella
1 cucchiaio di proteine in polvere (piselli o soia)
½ cucchiaino di estratto di vaniglia

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore ad alta velocità e frullali alla massima velocità fino a quando non sono completamente amalgamati.
2. Se il tuo frullato è troppo denso, aggiungi altro latte di mandorle.
3. Versa lo smoothie in una bottiglia, un bicchiere o in barattoli di vetro. Copri e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
4. Oppure, versalo in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
5. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 191,11 | Calorie da grassi (21%) 40,41 | Grasso totale 4,6 gr 7% | Grassi saturi 0,59 gr 3% | Colesterolo 1,16 mg <1% | Sodio 76,26 mg 3% | Potassio 507,62 mg 15% | Carboidrati totali 30,18 gr 10% | Fibra 8 gr 32% | Zucchero 7,1 gr | Proteine 8,41 gr 16%

Muffin Carote, Mandorle E Aneto

Preparazione: 45 minuti | Dosi per: 12



Ingredienti

- 2 tazze di farina per dolci
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 4 cucchiai di farina di mandorle
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- Un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di aneto fresco finemente tritato
- 1 piccola banana matura schiacciata
- 1 tazza di carote grattugiate
- 3 tazze di latte di mandorle
- 1 tazza di olio d'oliva
- ¼ tazza di salsa di mele senza zucchero
- 2 cucchiai di miele vergine grezzo

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 190 °C.
2. Ungi 12 stampini per muffin e mettili da parte.
3. Mescola la farina per dolci, il lievito, la farina di mandorle, lo zucchero, la carota, la banana, l'aneto e il sale.

4. In una ciotola a parte, sbatti il latte di mandorle, la salsa di mele e il miele con un frullatore a immersione.
5. Lentamente, aggiungi il composto di latte al composto di farina e frulla fino quando l'impasto è ben amalgamato.
6. Versa l'impasto negli stampini per muffin ($\frac{3}{4}$ di stampino).
7. Inforna e cuoci per circa 30-35 minuti o fino a quando uno stecchino infilato all'interno ne esce pulito.
8. Togli i muffin dal forno e lasciali raffreddare completamente.
9. Conserva i muffin in un contenitore ermetico. Dureranno fino a tre giorni a temperatura ambiente o a sette giorni in frigorifero.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 108,14 | Calorie da grassi (2%) 2,27 | Grasso totale 0,27 gr <1% | Grassi saturi 0,05 gr <1% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 89,22 mg 4% | Potassio 99,35 mg 3% | Carboidrati totali 24,5 gr 8% | Fibra 1,5 gr 5% | Zucchero 6,49 gr | Proteine 2,69 gr 6%

Muffin Banana E Cacao

Preparazione: 28 minuti | Dosi per: 12



Ingredienti

Spray antiaderente per teglie
½ tazza di burro di cocco ammorbidito
1 tazza di zucchero di canna chiaro (confezionato)
4 cucchiaini di salsa di mele
2 banane schiacciate
3 cucchiaini di latte di cocco (in scatola)
2 tazze di farina di grano tipo 0
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
Un pizzico di sale marino
⅓ tazza di cacao in polvere senza zucchero
1 tazza di noci tostate tritate
1 tazza di acqua per la Instant Pot

Procedimento

1. Ungi 12 stampini per muffin (in ceramica o silicone) con lo spray antiaderente e mettili da parte.
2. Metti il burro di cocco ammorbidito e lo zucchero di canna in una ciotola.
3. Mescola con un mixer elettrico fino a che il composto è liscio e ben amalgamato.

4. Aggiungi la salsa di mele, la banana e il latte di cocco. Continua a mescolare per altri 30 secondi.
5. Aggiungi la farina, il sale e il bicarbonato di sodio. Mescola a media velocità fino a quando tutti gli ingredienti si amalgamano bene.
6. Aggiungi la polvere di cacao e le noci tostate. Riduci la velocità al minimo e continua a mescolare fino a quando l'impasto è ben amalgamato.
7. Versa l'impasto negli stampini per muffin.
8. Versa dell'acqua nella pentola interna in acciaio inossidabile della tua Instant Pot e posizionala all'interno della pentola.
9. Posiziona gli stampini per muffin nella pentola interna.
10. Chiudi e blocca il coperchio, premi MANUAL e imposta 18 minuti di cottura a pressione alta.
11. Utilizza la valvola a rilascio rapido per far uscire la pressione.
12. Rimuovi i muffin dalla pentola e lasciali raffreddare completamente.
13. Conserva i muffin in un sacchetto di plastica a temperatura ambiente per un massimo di 3 giorni.
14. Oppure, metti i muffin nei sacchetti per il freezer e congelali per un massimo di 3 mesi.
15. Prima di mangiarli, riscalda i muffin nel microonde.
16. Imposta il microonde sulla massima potenza per circa 30 secondi per ogni muffin.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 320 | Calorie da grassi (45%) 143,21 | Grasso totale 16,84 gr 26% | Grassi saturi 9,41 gr 47% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 208,81 mg 9% | Potassio 208,48 mg 6% | Carboidrati totali 41,77 gr 14% | Fibra 2,58 gr 10% | Zucchero 2 gr | Proteine 5,43 gr 10%

Smoothie Di Cocco Scuro

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

- 1 tazza di cocco fresco tritato/tagliato finemente
- 1 ½ tazza di latte di cocco
- 2 cucchiaini di burro di cocco
- 1 avocado (sbucciato, tagliato a dadini)
- 3 cucchiaini di polvere di cacao
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 misurino di proteine vegane in polvere (proteine di piselli o di soia)
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 3 cucchiaini di miele filtrato o vergine grezzo

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla finché il composto diventa omogeneo.
2. Versa il frullato in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 555,37 | Calorie da grassi (38%) 389,16 | Grasso totale 43,84 gr 74% | Grassi saturi 25,6 gr 70% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 50,22 mg 2% | Potassio 1226,85 mg 35% | Carboidrati totali 61 gr 21% | Fibra 22,18 gr 89% | Zucchero 27,7 gr | Proteine 13,24 gr 26%

Delizioso Pane Al Pomodoro E Spezie

Preparazione: 45 minuti | Dosi per: 8



Ingredienti

- 1 ½ tazza di farina bianca
- 1 tazza di farina di mandorle
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ½ cucchiaino di sale
- 1 ½ cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cipolla essicata in polvere
- 1 cucchiaino di basilico essiccato
- ½ cucchiaino di origano essiccato
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di latte di soia o di mandorle
- 1 ½ tazza di passata di pomodoro (in scatola)
- 2 ½ cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di salsa di soia

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 °C.
2. Ungi una teglia per il pane con l'olio d'oliva e mettila da parte.
3. Mescola le farine, il lievito e il bicarbonato di sodio, il sale, l'aglio e la polvere di cipolla, il basilico e l'origano in una ciotola capiente.

4. In un'altra ciotola, mescola tutti gli ingredienti bagnati.
5. Aggiungi gli ingredienti bagnati al composto di farina e mescola fino a quando non sono ben amalgamati.
6. Versa l'impasto nella teglia per il pane.
7. Inforna per 35 minuti o fino a quando uno stecchino infilato al centro della pagnotta ne esce pulito.
8. Togli dal forno e lascia raffreddare completamente nella teglia.
9. Copri con un panno da cucina.
10. Taglia il pane a fette, mettilo in un contenitore e conservalo per un massimo di 3 giorni a temperatura ambiente.
11. Oppure, metti le fette di pane in sacchetti per congelatore e congelale per una conservazione a lungo termine.
12. Scongela le fette di pane al pomodoro e riscaldale nel microonde a massima potenza per 20-25 secondi.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 265,18 | Calorie da grassi (52%) 137,72 | Grasso totale 16,08 gr 25% | Grassi saturi 1,7 gr 8% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 428,05 mg 18% | Potassio 314 mg 9% | Carboidrati totali 25,5 gr 9% | Fibra 3,54 gr 14% | Zucchero 2,69 gr | Proteine 7 gr 14%

Smoothie Rinforzante Ai Frutti Di Bosco Surgelati

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

- 1 ½ tazza di latte di mandorle
- ¾ tazza di frutti di bosco surgelati (qualsiasi), scongelati
- ½ tazza di foglie di spinaci freschi tagliati a pezzi
- 1 banana grande affettata
- 3 cucchiaini di burro di arachidi
- 2 cucchiaini di miele filtrato
- 1 misurino di proteine vegane in polvere (soia)

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore e frulla fino a quando non si amalgamano bene.
2. Versa il frullato in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 301 | Calorie da grassi (38%) 113,68 | Grasso totale 13,52 gr 21% | Grassi saturi 2,71 gr 14% | Colesterolo 1,16 mg <1% | Sodio 137 mg 6% | Potassio 570,22 mg 16% | Carboidrati totali 41,18 gr 14% | Fibra 4,72 gr 19% | Zucchero 29,82 gr | Proteine 10 gr 20%

Frittelle Di Quinoa Verde

Preparazione: 20 minuti | Dosi per: 4



Ingredienti

- 1 ½ tazza di quinoa cotta
- ½ tazza di carote grattugiate
- 2 cucchiaini di semi di lino (messi in ammollo in 6 cucchiaini di acqua)
- ½ tazza di pane grattugiato
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato finemente
- Sale e pepe nero macinato a piacere
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (più un po' per cucinare)
- Olio d'oliva per friggere

Procedimento

1. In una ciotola capiente, unisci tutti gli ingredienti fino ad amalgamarli.
2. Forma delle palline con l'impasto e appiattiscile fino a dar loro una forma tondeggiante.
3. Scalda l'olio in una padella antiaderente.
4. Friggi le frittelle di quinoa su entrambi i lati per 2-3 minuti o fino a quando sono croccanti.
5. Metti a scolare su un tovagliolo di carta in un piatto.
6. Conserva in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 5 giorni.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 155,38 | Calorie da grasso (12%) 19,11 | Grasso totale 2,15 gr 3% | Grassi saturi 0,18 gr <1% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 124,87 mg 5% | Potassio 265,48 mg 8% | Carboidrati totali 28,8 gr 10% | Fibra 3,58 gr 14% | Zucchero 2,23 gr | Proteine 5,45 gr 11%

Smoothie Chia E Banana Ad Alto Contenuto Proteico

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

1 ½ tazza di latte di cocco (in scatola)

- 2 cucchiaini di burro di arachidi senza zucchero
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 1 tazza di foglie di sedano, tritate finemente
- 1 banana grande tagliata a fette
- 1 misurino di proteine vegane in polvere (proteine di piselli o di soia)
- 2 cucchiaini di miele scuro filtrato

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità; frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
2. Versa il frullato in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 620,1 | Calorie da grassi (66%) 406,92 | Grasso totale 48,55 gr 75% | Grassi saturi 34,23 gr 171% | Colesterolo 1,16 mg <1% | Sodio 129,3 mg 5% | Potassio 861,45 mg 25% | Carboidrati totali 44,64 gr 15% | Fibra 7 gr 28% | Zucchero 26,32 gr | Proteine 12,68 gr 25%

Smoothie Di Insalata E Ananas Con Ghiaccio

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

- 1 ½ tazza di latte di soia
- 2 cucchiaini di burro di mandorle (normale, senza sale)
- 1 lattuga piccola tagliata a pezzi
- 1 tazza di pezzi di ananas
- 1 banana grande, tagliata in pezzi da 2,5 cm circa
- 1 misurino di proteine vegane in polvere (ad esempio chia, soia o canapa)
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 tazza di cubetti di ghiaccio (opzionale)

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
2. Versa il frullato in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 368,7 | Calorie da grassi (31%) 114,44 | Grasso totale 13,36 gr 21% | Grassi saturi 1,2 gr 6% | Colesterolo 1,16 mg <1% | Sodio 118,73 mg 5% | Potassio 779,15 mg 22% | Carboidrati totali 54 gr 18% | Fibra 6,15 gr 25% | Zucchero 36,27 gr | Proteine 13,7 gr 28%

Barrette Energetiche Alla Frutta Secca

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 4



Ingredienti

- 1 tazza di prugne secche tagliate a pezzi
- 1 tazza di uva passa snocciolata
- 1 tazza di albicocche secche tagliate a pezzi
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 1 manciata di semi di chia
- 2 cucchiaini di miele vergine grezzo

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti nel tuo robot da cucina; lavora fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Versa il composto in una teglia e appiattiscilo con una spatola. Metti in frigo per 2 ore.
3. Taglia il composto in barrette.
4. Conserva le barrette energetiche ben chiuse in un sacchetto Ziploc nel frigorifero o nel congelatore.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 280,9 | Calorie da grassi (2%) 4,23 | Grasso totale 0,51 gr <1% | Grassi saturi 0,04 gr <1% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 12,61 mg <1% | Potassio 900,12 mg 26% | Carboidrati totali 74,15 gr 25% | Fibra 5,9 gr 24% | Zucchero 46,38 gr | Proteine 3,1 gr 6%

Smoothie Bianco Salato

Preparazione: 15 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

2 tazze di cimette di cavolfiore

Un pizzico di sale

1 ½ tazza di latte di cocco (in scatola)

1 banana media a fette

1 misurino di proteine vegane in polvere (proteine di piselli, chia o soia)

2 cucchiaini di sciroppo d'agave o miele

Procedimento

1. Sciacqua, pulisci e cucina al vapore le cimette di cavolfiore con un pizzico di sale per circa 5-6 minuti; scola.
2. Metti il cavolfiore in un frullatore ad alta velocità insieme a tutti gli altri ingredienti.
3. Frulla fino a che ottieni un composto liscio.
4. Versa il tuo smoothie in una bottiglia, un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
5. Oppure, versa lo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
6. Lascialo scongelare in frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 486 | Calorie da grassi (65%) 315,23 | Grasso totale 37,58 gr 58% | Grassi saturi 32,28 gr 161% | Colesterolo 1,1 mg <1% | Sodio 73,12 mg 3% | Potassio 987,62 mg 28% | Carboidrati totali 37,63 gr 13% | Fibra 4 gr 16% | Zucchero 21,53 gr | Proteine 8,71 gr 18%

Semplici Waffle Vegani

Preparazione: 20 minuti | Dosi per: 4



Ingredienti

- 1 ½ tazza di farina integrale (qualsiasi, senza glutine)
- 2 cucchiaini di zucchero di canna naturale
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di proteine in polvere
- 1 ½ tazza di latte di mandorle
- 4 cucchiaini di olio d'oliva vergine

Procedimento

1. Preriscalda la piastra per waffle in base alle istruzioni del produttore.
2. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola fino a quando sono ben amalgamati.
3. Versa metà tazza del composto al centro della piastra per waffle.
4. Chiudi il coperchio e attendi che la luce diventi verde.
5. Rimuovi i waffle dalla piastra calda e coprili con carta da cucina.
6. Ripeti il procedimento con il resto del composto.
7. Conserva i waffle in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 3 giorni.
8. O congela i tuoi waffle in sacchetti per congelatore per un massimo di due mesi.
9. Riscalda i waffle nel forno a 175 °C per 10-15 minuti.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 230,38 | Calorie da grasso (11%) 25,51 | Grasso totale 2,49 gr 4% | grasso saturo 0,09 gr <1% | Colesterolo 0,19 mg <1% | Sodio 547,43 mg 23% | Potassio 69,8 mg 2% | Carboidrati totali 44,13 gr 15% | Fibra 1,33 gr 5% | Zucchero 6,85 gr | Proteine 6 gr 12%

Smoothie Vegano Piccante

Preparazione: 10 minuti | Dosi per: 2



Ingredienti

- 1 banana grande tagliata a fette
- ½ tazza di cavolo riccio
- 1 tazza di succo di mela
- ½ tazza di frutti di bosco surgelati (qualsiasi)
- 2-3 cucchiaini di burro di mandorle
- ½ cucchiaino di zenzero grattugiato
- ½ cucchiaino di curcuma
- ¼ cucchiaino di cannella
- ¼ cucchiaino di cumino
- 1 misurino di proteine vegane in polvere (ad esempio chia, soia o canapa)

Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti nel tuo frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
2. Versa il frullato in una bottiglia, in un bicchiere o in barattoli di vetro; chiudi e conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni.
3. Oppure, versa il tuo smoothie in un sacchetto Ziploc per freezer e congelalo per un massimo di 3 mesi.
4. Lascialo scongelare nel frigorifero durante la notte, mescola e goditelo!

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 276,3 | Calorie da grassi (42%) 115,16 | Grasso totale 13,11 gr 20% | Grassi saturi 7,5 gr 38% | Colesterolo 31,69 mg 11% | Sodio 29,82 mg 1% | Potassio 583,68 mg 17% | Carboidrati totali 37,47 gr 13% | Fibra 4,34 gr 17% | Zucchero 27,43 gr | Proteine 4,72 gr 10%

Torta Mandorle, Pere E Zenzero

Preparazione: 45 minuti | Dosi per: 12



Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio di avocado o d'oliva
- 2 tazze di farina 0
- 1 tazza di zucchero semolato
- 1 ½ cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di zenzero in polvere
- Un pizzico di sale
- ½ tazza di burro di mandorle (normale, senza sale)
- 2 pere grandi tagliate a dadini piccoli
- ½ tazza di mandorle tostate e tagliate a pezzi
- ⅔ tazza di latte di mandorle
- 1 cucchiaio di salsa di mele in scatola

Procedimento

1. Riscalda il forno a 180 °C.
2. Ungi una teglia con l'olio e mettila da parte.
3. In una ciotola capiente, mescola la farina e tutti gli ingredienti asciutti.
4. Aggiungi il burro di mandorle e le pere e mescola bene.
5. Aggiungi tutti gli ingredienti rimanenti e miscela con un mixer a bassa velocità fino a quando il composto è ben amalgamato.
6. Versa il composto nella teglia.
7. Inforna la torta per 30-35 minuti o fino a quando uno stecchino infilato nel mezzo ne esce pulito.

8. Togli la torta dal forno e lasciala raffreddare completamente.
9. Taglia la torta e riponila in un contenitore ermetico.
10. Conservala in un luogo fresco per un massimo di due giorni o in frigorifero per un massimo di 5 giorni.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 294 | Calorie da grassi (29%) 85,7 | Grasso totale 10,2 gr 16% | Grassi saturi 0,86 gr 4% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 160,12 mg 7% | Potassio 230,36 mg 7% | Carboidrati totali 47,6 gr 16% | Fibra 4,56 gr 18% | Zucchero 24,8 gr | Proteine 5,83 gr 12%

Quiche Vegana Di Carciofi, Spinaci E Tofu

Preparazione: 1 ora e 5 minuti | Dosi per: 6



Ingredienti

- 2 tortillas messicane grandi (senza glutine, se necessario)
- Spray antiaderente all'olio d'oliva
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla piccola tagliata a pezzi
- 2 spicchi d'aglio tritati
- Sale e pepe nero macinato a piacere
- 2 tazze di spinaci freschi
- 1 tazza di tofu morbido
- 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di senape gialla
- 1 limone spremuto
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato finemente
- 1 cucchiaino di basilico fresco tritato finemente
- 1 scatola (396 gr) di cuori di carciofo scolati e tagliati a pezzi

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 175 °C.
2. Ungi una tortiera con lo spray antiaderente all'olio d'oliva.

3. Taglia le tortillas e copri la tortiera in maniera uniforme; spruzza un po' d'olio e metti da parte.
4. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fiamma medio-alta.
5. Soffriggi la cipolla e l'aglio con il pizzico di sale e pepe per 3-4 minuti circa o fino a che non diventano morbidi.
6. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per altri 3 minuti o fino a quando gli spinaci sono scottati.
7. Togli dal fuoco e metti da parte.
8. Metti tofu, lievito alimentare, senape, succo di limone, prezzemolo e basilico in un robot da cucina; lavora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
9. Aggiungi i cuori di carciofo e il soffritto e mescola fino ad amalgamare completamente.
10. Versa il composto di carciofi nella teglia con le tortillas.
11. Inforna per 40-45 minuti.
12. Rimuovi la quiche dal forno e lasciala raffreddare completamente.
13. Avvolgi la quiche in un foglio di carta stagnola e conservala in frigorifero per un massimo di 3 o 4 giorni.
14. Se tagli la tua quiche a fette, metti le singole fette in sacchetti per alimenti richiudibili.
15. Se vuoi congelare la quiche, mettila in un sacchetto per congelatore e congela per un massimo di 1 mese.
16. Quando vuoi mangiare la tua quiche, riscaldala in un forno preriscaldato a 175 °C per circa 30 minuti.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 130,2 | Calorie da grassi (43%) 55,79 | Grasso totale 6,41 gr 10% | Grassi saturi 0,83 gr 4% | Colesterolo 0 mg 0% | Sodio 107 mg 4% | Potassio 441,24 mg 13% | Carboidrati totali 14,54 gr 5% | Fibra 6,58 gr 26% | Zucchero 1,27 gr | Proteine 7,82 gr 16%

PRANZO

Spinaci Aromatici Con Purè Di Basilico E Sesamo

Preparazione: 30 minuti | Dosi per: 4



Ingredienti

450 gr di spinaci freschi
4 cucchiaini di olio d'oliva
1 cipolla tritata finemente
1 porro tritato finemente
3 spicchi d'aglio
3 tazze di brodo vegetale
4 cucchiaini di pomodoro grattugiato
1 tazza di basilico fresco tritato finemente
1/3 di tazza di olio di sesamo
Sale e pepe macinato a piacere

Procedimento

1. Scotta gli spinaci in acqua salata bollente per 3-5 minuti.
2. Togli gli spinaci dal fuoco e mettili nello scolapasta a scolare.
3. Scalda l'olio in una padella a fiamma medio-alta.
4. Soffriggi la cipolla, il porro e l'aglio con un pizzico di sale per circa 5-6 minuti, mescolando spesso.
5. Aggiungi brodo vegetale, pomodoro grattugiato e foglie di basilico; mescola per 2 minuti.
6. Aggiung gli spinaci, mescola bene, copri e cuoci per 6-8 minuti a fuoco medio-basso.
7. Versa il tutto in un frullatore e aggiungi l'olio di sesamo; frulla per 30 secondi o fino a che il composto è omogeneo.
8. Assaggia e regola di sale e pepe.
9. Conserva il purè in un contenitore ermetico e congelalo per un massimo di un mese.

Valori nutrizionali

Valori percentuali giornalieri basati sull'assunzione giornaliera di riferimento (Reference Daily Intake o RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità per porzione

Calorie 381,85 | Calorie da grassi (77%) 295,2 | Grasso totale 33,53 gr 52% | Grassi saturi 4,68 gr 23% | Colesterolo 0,46 mg <1% | Sodio 843,36 mg 35% | Potassio 552,58 mg 16% | Carboidrati totali 17,7 gr 6% | Fibra 6 gr 24% | Zucchero 3,14 gr | Proteine 6,76 gr 14%

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.