

PER UN INIZIO D'ANNO SALUTARE



GIORNO 1 1475 kcal



COLAZIONE

Overnight oats + 100 g di lamponi

C 65 g | P 23 g | G 10 g
470 kcal

Ricette



SPUNTINO

2 praline proteiche al burro di arachidi

C 4 g | P 14 g | G 10 g
172 kcal

Ricette



PRANZO

Insalata di ceci

C 35 g | P 14 g | G 26 g
470 kcal

Ricette



SPUNTINO

Bastoncini di verdure con salsa ai peperoni

C 13 g | P 10 g | G 1,7 g
108 kcal

Ricette



CENA

Pollo alla hasselback

C 3 g | P 47 g | G 5 g
255 kcal

Ricette

GIORNO 2 1550 kcal



COLAZIONE

Muesli bowl vegana al cioccolato

C 34 g | P 27 g | G 20 g
461 kcal

Ricette



SPUNTINO

Barretta proteica cookie dough

C 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Ricette



PRANZO

Insalata di spaghetti cinesi e tofu affumicato

C 58 g | P 18 g | G 18 g
491 kcal

Ricette



SPUNTINO

2 praline proteiche al burro di arachidi

C 4 g | P 14 g | G 10 g
172 kcal

Ricette



CENA

Verdure sbollentate + frullato al cioccolato e caramello

C 14 g | P 26 g | G 6 g
224 kcal

Ricette

GIORNO 3 1408 kcal



COLAZIONE

Porridge invernale

C 41 g | P 30 g | G 6 g
340 kcal

Ricette



SPUNTINO

Datteri al burro di arachidi

C 37 g | P 4 g | G 5 g
193 kcal

Ricette



PRANZO

Insalata di ceci

C 35 g | P 14 g | G 26 g
470 kcal

Ricette



SPUNTINO

Shape Shake Biscotti & Crema mescolato con l'acqua

C 1,9 g | P 21 g | G 1,3 g
109 kcal

Ricette



CENA

Panino al burro di arachidi e confettura di prugne

C 8 g | P 19 g | G 20 g
296 kcal

Ricette

GIORNO 4 1540 kcal



COLAZIONE

Green power smoothie

C 65 g | P 11 g | G 14 g
448 kcal

Ricette



SPUNTINO

2 praline proteiche al burro di arachidi

C 4 g | P 14 g | G 10 g
172 kcal

Ricette



PRANZO

Pasta proteica all'arrabbiata

C 40 g | P 65 g | G 20 g
618 kcal

Ricette



SPUNTINO

Barretta proteica cookie dough

C 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Ricette



CENA

Shape Shake Biscotti & Crema mescolato con l'acqua

C 1,9 g | P 21 g | G 1,3 g
109 kcal

Ricette

GIORNO 5 **1528 kcal**



COLAZIONE

Omelette primaverile

C 7 g | P 35 g | G 33 g
479 kcal

Ricette



SPUNTINO

Barretta proteica cookie dough

C 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Ricette



PRANZO

Toast feta e pomodoro

C 6 g | P 24 g | G 16 g
288 kcal

Ricette



SPUNTINO

Frullato alla banana e cioccolato

C 16 g | P 24 g | G 6g
233 kcal

Ricette



CENA

Spaghetti di zucchine con ragù di lenticchie

C 36 g | P 21 g | G 8 g
335 kcal

Ricette

GIORNO 6

1534 kcal



COLAZIONE

Waffle vegani alla banana

C 46 g | P 28 g | G 7 g
371 kcal

Ricette



SPUNTINO

Verdure sbollentate + frullato al cioccolato e caramello

C 14 g | P 26 g | G 6 g
224 kcal

Ricette



PRANZO

Insalata di riso vegana

C 46 g | P 5 g | G 15 g
342 kcal

Ricette



SPUNTINO

Shape Shake Biscotti & Crema mescolato con l'acqua

C 1,9 g | P 21 g | G 1,3 g
109 kcal

Ricette



CENA

Zucchini farciti

C 15 g | P 43 g | G 25 g
488 kcal

Ricette

GIORNO 7 **1541 kcal**



COLAZIONE

Pancake proteici

C 20 g | P 30 g | G 4 g
244 kcal

Ricette



SPUNTINO

Matcha latte proteico

C 10 g | P 19 g | G 3 g
144 kcal

Ricette



PRANZO

Insalata di riso vegana

C 46 g | P 5 g | G 15 g
342 kcal

Ricette



SPUNTINO

Barretta proteica cookie dough

C 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Ricette



CENA

Pasta proteica all'arrabbiata

C 40 g | P 65 g | G 20 g
618 kcal

Ricette