

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 1300 calorías



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1310 kcal ● 97g protein (30%) ● 48g fat (33%) ● 106g carbs (32%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

525 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



[Puré de patatas instantáneo](#)
258 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



[Patty melt](#)
1 sándwich(es)- 500 kcal



[Ensalada griega de pepino y feta](#)
121 kcal

Day 2

1337 kcal ● 94g protein (28%) ● 51g fat (34%) ● 95g carbs (29%) ● 30g fiber (9%)

Almuerzo

550 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



[Ensalada mixta](#)
182 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

620 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



[Patty melt](#)
1 sándwich(es)- 500 kcal



[Ensalada griega de pepino y feta](#)
121 kcal

Day 3

1255 kcal ● 93g protein (30%) ● 60g fat (43%) ● 63g carbs (20%) ● 22g fiber (7%)

Almuerzo

525 kcal, 38g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos cocidos](#)

3 huevo(s)- 208 kcal



[Tostada de garbanzos machacados](#)

1 tostada(s)- 318 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

565 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tofu buffalo](#)

355 kcal



[Zanahorias asadas](#)

4 zanahoria(s)- 211 kcal

Day 4

1255 kcal ● 93g protein (30%) ● 60g fat (43%) ● 63g carbs (20%) ● 22g fiber (7%)

Almuerzo

525 kcal, 38g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos cocidos](#)

3 huevo(s)- 208 kcal



[Tostada de garbanzos machacados](#)

1 tostada(s)- 318 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

565 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 39g grasa



[Tofu buffalo](#)

355 kcal



[Zanahorias asadas](#)

4 zanahoria(s)- 211 kcal

Day 5

1315 kcal ● 109g protein (33%) ● 45g fat (31%) ● 94g carbs (29%) ● 25g fiber (7%)

Almuerzo

630 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 35g grasa



[Wrap mediterráneo de 'chik'n'](#)

1 wrap(s)- 406 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

525 kcal, 44g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



[Vegan crumbles](#)

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



[Lentejas](#)

174 kcal



[Pan naan](#)

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1315 kcal ● 109g protein (33%) ● 45g fat (31%) ● 94g carbs (29%) ● 25g fiber (7%)

Almuerzo

630 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s)- 406 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

525 kcal, 44g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Lentejas

174 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1277 kcal ● 99g protein (31%) ● 45g fat (31%) ● 99g carbs (31%) ● 21g fiber (7%)

Almuerzo

495 kcal, 21g proteína, 64g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada mixta

121 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal

Cena

615 kcal, 41g proteína, 34g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Lentejas

174 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla para puré de patatas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (447g)
- ☐ cebolla morada
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
- ☐ tomates
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)
- ☐ zanahorias
10 1/2 mediana (638g)
- ☐ lechuga romana
1 1/6 cabeza (719g)
- ☐ apio crudo
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
- ☐ ketchup
1/2 cda (9g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
7 oz (193g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 cucharada (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
3/4 oz (20g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
2 2/3 oz (75g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
5 cda (88g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)

Bebidas

- ☐ agua
13 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)

☐ eneldo, fresco
1 cda, picado (2g)

☐ pimienta negra
1 pizca (0g)

☐ sal
1 1/2 g (2g)

☐ vinagre de vino tinto
2 cda (mL)

☐ mostaza
1 cda (15g)

☐ polvo de cebolla
1 cdita (2g)

☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/3 oz (37g)

Frutas y jugos

☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Puré de patatas instantáneo

258 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



mezcla para puré de patatas

2 1/2 oz (71g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Tostada de garbanzos machacados

1 tostada(s) - 318 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 35g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
mostaza
1/2 cda (8g)
polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
apio crudo, cortado en cubos
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
mostaza
1 cda (15g)
polvo de cebolla
1 cdita (2g)
apio crudo, cortado en cubos
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Mientras tanto, pon la mitad de los garbanzos (reservando el resto para más tarde) en un bol y aplástalos con el reverso de un tenedor hasta que queden trocitos. Incorpora el yogur griego, la mostaza, la cebolla en polvo, el apio y una pizca de sal/pimienta y mezcla bien.
3. Añade los garbanzos enteros que quedaban y mezcla.
4. Cubre las tostadas con la mezcla de garbanzos y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
hummus
2 cda (30g)
pepino, picado
4 cucharada, rodajas (26g)
queso feta
2 cda (19g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
hummus
4 cda (60g)
pepino, picado
1/2 taza, rodajas (52g)
queso feta
4 cda (38g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 tender(s)

ketchup

1/2 cda (9g)

tenders sin carne estilo chik'n

2 piezas (51g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

mayonesa vegana

2 cucharada (30g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

cebolla, en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

mayonesa vegana

4 cucharada (60g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

cebolla, en rodajas finas

1 pequeña (70g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.\r\nMezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.\r\nColoca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.\r\nLimpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.\r\nCorta por la mitad y sirve.

Ensalada griega de pepino y feta

121 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

eneldo, fresco

1/2 cda, picado (1g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

vinagre de vino tinto

1 cda (mL)

queso feta

2 cucharada, desmenuzada (19g)

Para las 2 comidas:

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

eneldo, fresco

1 cda, picado (2g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

vinagre de vino tinto

2 cda (mL)

queso feta

4 cucharada, desmenuzada (38g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 1/2 cucharada (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

aderezo ranch

4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)
aceite
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
8 grande (576g)
aceite
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



jugo de limón
1/2 cda (mL)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
queso parmesano
1 cda (5g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)
huevos
2 grande (100g)
lechuga romana
2 taza rallada (94g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.