

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2200 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

2235 kcal ● 143g protein (26%) ● 60g fat (24%) ● 229g carbs (41%) ● 52g fiber (9%)

Almuerzo

1005 kcal, 45g proteína, 127g carbohidratos netos, 26g grasa



[Ensalada de batata chipotle y lentejas](#)
806 kcal



[Leche](#)
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1010 kcal, 49g proteína, 100g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
242 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
770 kcal

Day 2

2246 kcal ● 145g protein (26%) ● 57g fat (23%) ● 234g carbs (42%) ● 54g fiber (10%)

Almuerzo

1015 kcal, 48g proteína, 132g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal



[Lentejas](#)
289 kcal



[Hamburguesa vegetal griega](#)
2 hamburguesa(s)- 576 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1010 kcal, 49g proteína, 100g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
242 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
770 kcal

Day 3

2165 kcal ● 150g protein (28%) ● 68g fat (28%) ● 201g carbs (37%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

940 kcal, 33g proteína, 110g carbohidratos netos, 34g grasa



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteína, 89g carbohidratos netos, 33g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Lentejas
289 kcal

Day 4

2176 kcal ● 149g protein (27%) ● 69g fat (29%) ● 192g carbs (35%) ● 48g fiber (9%)

Almuerzo

950 kcal, 32g proteína, 101g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal



Succotash de frijoles blancos
647 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteína, 89g carbohidratos netos, 33g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Lentejas
289 kcal

Day 5

2242 kcal ● 138g protein (25%) ● 88g fat (35%) ● 174g carbs (31%) ● 51g fiber (9%)

Almuerzo

940 kcal, 47g proteína, 102g carbohidratos netos, 31g grasa



Lentejas
405 kcal



Puré de batata
183 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1080 kcal, 43g proteína, 70g carbohidratos netos, 56g grasa



Col rizada (collard) con ajo
358 kcal



Lentejas al curry
723 kcal

Day 6

2152 kcal ● 147g protein (27%) ● 76g fat (32%) ● 191g carbs (36%) ● 29g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 47g proteína, 102g carbohidratos netos, 31g grasa



Lentejas
405 kcal



Puré de batata
183 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

990 kcal, 52g proteína, 88g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Nuggets tipo Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Day 7

2177 kcal ● 153g protein (28%) ● 84g fat (35%) ● 175g carbs (32%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

970 kcal, 53g proteína, 86g carbohidratos netos, 39g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
2 lata(s)- 707 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

990 kcal, 52g proteína, 88g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Nuggets tipo Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (651g)
- ☐ ajo
7 1/2 diente(s) (22g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ zanahorias
7 3/4 mediana (471g)
- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ brócoli
3 taza, picado (273g)
- ☐ patatas
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 taza (136g)
- ☐ chalotas
1 diente(s) (57g)
- ☐ pimienta
1 mediana (119g)
- ☐ berza (hojas de col)
18 oz (510g)
- ☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
1 cdita (6g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 1/2 lata(s) (1140g)
- ☐ lentejas, crudas
3 1/4 taza (623g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

Bebidas

- ☐ agua
25 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
14 taza (420g)
- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
26 nuggets (559g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Frutas y jugos

- ☐ mozzarella fresca
4 oz (113g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

- ☐ peras
2 mediana (356g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de batata chipotle y lentejas

806 kcal ● 35g protein ● 15g fat ● 112g carbs ● 21g fiber



lentejas, crudas

1/3 taza (63g)

agua

1 taza(s) (mL)

condimento chipotle

1/2 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Mezcla las cuñas de batata con aceite y algo de sal y pimienta. Colócalas en una bandeja de horno y hornea durante unos 25 minutos, o hasta que estén doradas.
3. Mientras las batatas se hornean, combina las lentejas, el agua y la sal en una cacerola. Lleva a ebullición a fuego medio, tapa y cocina durante 20-30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua.
4. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego con el condimento chipotle.
5. Para servir, coloca una cama de hojas variadas. Añade las batatas asadas y las lentejas cocidas, y agrega una cucharada de la salsa de yogur con chipotle.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

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.

Hamburguesa vegetal griega

2 hamburguesa(s) - 576 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 79g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa(s)

tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

tomates

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

1. Cocina la hamburguesa vegetal según las instrucciones del paquete.
2. Tuesta los panes si lo deseas.
3. Coloca la hamburguesa cocida en la base del pan y cubre con rodajas de tomate.
4. Unta salsa tzatziki en la parte superior del pan y cierra la hamburguesa.
5. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 pera(s)

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Succotash de frijoles blancos

647 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 19g fiber



granos de maíz congelados, descongelado

1 taza (136g)

aceite

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

chalotas, picado fino

1 diente(s) (57g)

pimiento, finamente picado

1 mediana (119g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 taza (262g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
 2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

56 cucharadita (224g)

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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

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.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g protein ● 34g fat ● 60g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

4 oz (113g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal ● 35g protein ● 16g fat ● 94g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

1 cda (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

aceite

2 cda (mL)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 1/2 sausage (150g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

brócoli, picado

1 1/2 taza, picado (137g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 1/2 mediana (92g)

patatas, cortado en gajos

1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

3 sausage (300g)

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

aceite

6 cdita (mL)

brócoli, picado

3 taza, picado (273g)

zanahorias, cortado en rodajas

3 mediana (183g)

patatas, cortado en gajos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

13 1/3 cucharada (160g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



ajo, picado

3 1/2 diente(s) (10g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1 cda (mL)

berza (hojas de col)

18 oz (510g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Lentejas al curry

723 kcal ● 27g protein ● 37g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



pasta de curry

1 cda (15g)

leche de coco enlatada

3/4 taza (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

13 nuggets (280g)

ketchup

3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

26 nuggets (559g)

ketchup

6 1/2 cda (111g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.