

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2700 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

2694 kcal ● 183g protein (27%) ● 41g fat (14%) ● 319g carbs (47%) ● 79g fiber (12%)

Almuerzo

1185 kcal, 63g proteína, 173g carbohidratos netos, 15g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal



[Manzana](#)
1 manzana(s)- 105 kcal



[Bol de tabulé de garbanzos especiados](#)
819 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1235 kcal, 59g proteína, 144g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
467 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
770 kcal

Day 2

2694 kcal ● 183g protein (27%) ● 41g fat (14%) ● 319g carbs (47%) ● 79g fiber (12%)

Almuerzo

1185 kcal, 63g proteína, 173g carbohidratos netos, 15g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal



[Manzana](#)
1 manzana(s)- 105 kcal



[Bol de tabulé de garbanzos especiados](#)
819 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1235 kcal, 59g proteína, 144g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
467 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
770 kcal

Day 3

2700 kcal172g protein (25%)109g fat (36%)230g carbs (34%)28g fiber (4%)

Almuerzo

1190 kcal, 57g proteína, 120g carbohidratos netos, 47g grasa

Leche

2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Lentejas

347 kcal

Pizza en pan plano con brócoli

469 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1240 kcal, 54g proteína, 108g carbohidratos netos, 60g grasa

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal

Lentejas al curry

362 kcal

Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Day 4

2700 kcal172g protein (25%)109g fat (36%)230g carbs (34%)28g fiber (4%)

Almuerzo

1190 kcal, 57g proteína, 120g carbohidratos netos, 47g grasa

Leche

2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Lentejas

347 kcal

Pizza en pan plano con brócoli

469 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1240 kcal, 54g proteína, 108g carbohidratos netos, 60g grasa

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal

Lentejas al curry

362 kcal

Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Day 5

2682 kcal ● 226g protein (34%) ● 90g fat (30%) ● 210g carbs (31%) ● 33g fiber (5%)

Almuerzo

1235 kcal, 97g proteína, 119g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Mezcla de arroz con sabor

430 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1175 kcal, 68g proteína, 90g carbohidratos netos, 51g grasa



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal

Day 6

2733 kcal ● 193g protein (28%) ● 75g fat (25%) ● 281g carbs (41%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 97g proteína, 119g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Mezcla de arroz con sabor

430 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1225 kcal, 36g proteína, 160g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal



Pasta con salsa comprada

766 kcal

Day 7

2690 kcal ● 184g protein (27%) ● 77g fat (26%) ● 277g carbs (41%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1190 kcal, 88g proteína, 115g carbohidratos netos, 40g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1225 kcal, 36g proteína, 160g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal



Pasta con salsa comprada

766 kcal

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ limón
2 pequeña (116g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ perejil fresco
12 ramitas (12g)
- ☐ tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (964g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (331g)
- ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ zanahorias
4 grande (288g)
- ☐ brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- ☐ kale (col rizada)
2 manojo (340g)
- ☐ pimiento
3/4 pequeña (56g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
3 1/2 lata (1568g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/2 caja (165 g) (247g)
- ☐ pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)
- ☐ seitan
1/4 lbs (128g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pizza
6 cucharada (95g)
- ☐ salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)

Bebidas

- ☐ agua
22 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso
3 oz (84g)
- ☐ mozzarella fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Productos horneados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 lata(s) (878g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1 1/2 cda (3g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
- ☐ albahaca fresca
4 cda, picado (11g)

- ☐ pan naan
4 1/2 pieza(s) (405g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)
- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (46g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 1/2 bolsa (~160 g) (237g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

819 kcal ● 34g protein ● 9g fat ● 126g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- perejil fresco, picado**
3 ramitas (3g)
- tomates, picado**
3/4 tomate roma (60g)
- pepino, picado**
3/8 pepino (21 cm) (113g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
3/4 lata (336g)
- jugo de limón**
3/8 cda (mL)
- comino molido**
3/4 cdita (2g)
- aceite**
3/8 cdita (mL)
- cuscús instantáneo, saborizado**
3/4 caja (165 g) (123g)

Para las 2 comidas:

- perejil fresco, picado**
6 ramitas (6g)
- tomates, picado**
1 1/2 tomate roma (120g)
- pepino, picado**
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1 1/2 lata (672g)
- jugo de limón**
3/4 cda (mL)
- comino molido**
1 1/2 cdita (3g)
- aceite**
3/4 cdita (mL)
- cuscús instantáneo, saborizado**
1 1/2 caja (165 g) (247g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche entera**
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Pizza en pan plano con brócoli

469 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
3 cucharada, rallada (21g)
pan naan
3/4 pieza(s) (68g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
ajo, picado finamente
2 1/4 diente(s) (7g)
salsa para pizza
3 cucharada (47g)
brócoli
6 cucharada, picado (34g)

Para las 2 comidas:

queso
6 cucharada, rallada (42g)
pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
ajo, picado finamente
4 1/2 diente(s) (14g)
salsa para pizza
6 cucharada (95g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\n\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\n\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\n\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\n\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\n\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Mezcla de arroz con sabor

430 kcal ● 13g protein ● 2g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada
3/4 bolsa (~160 g) (119g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1 1/2 bolsa (~160 g) (237g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

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.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 856 kcal ● 56g protein ● 31g fat ● 83g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es) tipo sub

pimiento, en rodajas

3/4 pequeña (56g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

queso

1 1/2 rebanada (28 g cada una) (42g)

seitán, cortado en tiras

1/4 lbs (128g)

aceite

3/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 1/2 panecillo(s) (128g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

2 lata (896g)

perejil fresco, picado

6 ramitas (6g)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (mL)

vinagre balsámico

2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

2 taza de tomates cherry (298g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

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

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

3 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(546g)

albahaca fresca

4 cda, picado (11g)

vinagreta balsámica

4 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/2 lbs (227g)

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

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry

1/2 cda (8g)

leche de coco enlatada

6 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

pan naan
3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
aceite
3 cdita (mL)
nueces de girasol
1 1/2 cda (18g)
salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
tempeh, cortado en cubos
6 oz (170g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
2 aguacate(s) (402g)
kale (col rizada), troceado
2 manojo (340g)
limón, exprimido
2 pequeña (116g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

Para las 2 comidas:
salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:
agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.