

Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 2500 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

2470 kcal ● 200g protein (32%) ● 67g fat (25%) ● 235g carbs (38%) ● 31g fiber (5%)

Almuerzo

1190 kcal, 50g proteína, 164g carbohidratos netos, 30g grasa



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
2 1/2 sándwich(es)- 954 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1065 kcal, 102g proteína, 69g carbohidratos netos, 37g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 2

2453 kcal ● 196g protein (32%) ● 44g fat (16%) ● 271g carbs (44%) ● 48g fiber (8%)

Almuerzo

1145 kcal, 85g proteína, 107g carbohidratos netos, 36g grasa



Cuscús
402 kcal



Tilapia con costra de almendras
10 1/2 oz- 741 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1090 kcal, 62g proteína, 162g carbohidratos netos, 7g grasa



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Lentejas
289 kcal

Day 3

2495 kcal ● 191g protein (31%) ● 97g fat (35%) ● 187g carbs (30%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1145 kcal, 85g proteína, 107g carbohidratos netos, 36g grasa



Cuscús
402 kcal



Tilapia con costra de almendras
10 1/2 oz- 741 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 58g proteína, 78g carbohidratos netos, 60g grasa



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal

Day 4

2487 kcal ● 176g protein (28%) ● 119g fat (43%) ● 150g carbs (24%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1135 kcal, 70g proteína, 71g carbohidratos netos, 58g grasa



Salmón al pesto al horno
10 oz- 673 kcal



Cuscús
251 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 58g proteína, 78g carbohidratos netos, 60g grasa



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal

Day 5

2456 kcal ● 241g protein (39%) ● 101g fat (37%) ● 117g carbs (19%) ● 28g fiber (5%)

Almuerzo

1180 kcal, 119g proteína, 57g carbohidratos netos, 47g grasa



Tilapia gratinada con parmesano
16 onza(s)- 787 kcal



Lentejas
289 kcal



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1055 kcal, 74g proteína, 58g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal



Kéfir
300 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Day 6

2480 kcal 201g protein (32%) 70g fat (25%) 226g carbs (36%) 36g fiber (6%)

Almuerzo

1180 kcal, 119g proteína, 57g carbohidratos netos, 47g grasa

 Tilapia gratinada con parmesano
16 onza(s)- 787 kcal

 Lentejas
289 kcal

 Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1080 kcal, 34g proteína, 167g carbohidratos netos, 21g grasa

 Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

 Pasta con salsa comprada
851 kcal

Day 7

2486 kcal 183g protein (29%) 89g fat (32%) 192g carbs (31%) 46g fiber (7%)

Almuerzo

1185 kcal, 100g proteína, 24g carbohidratos netos, 67g grasa

 Bacalao estilo cajún
18 onza(s)- 561 kcal

 Ensalada de tomate y aguacate
626 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1080 kcal, 34g proteína, 167g carbohidratos netos, 21g grasa

 Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

 Pasta con salsa comprada
851 kcal

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ aguacates
4 2/3 aguacate(s) (938g)
- ☐ jugo de lima
3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)

Dulces

- ☐ mermelada
5 cda (105g)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
2 1/2 cda (40g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (312g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ levadura nutricional
3/4 taza (45g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
3/4 taza (215g)
- ☐ salsa pesto
1 2/3 cda (27g)
- ☐ salsa para pasta
5/6 frasco (680 g) (560g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 3/4 caja (165 g) (288g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
5/8 taza(s) (73g)
- ☐ pasta seca cruda
13 1/3 oz (380g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
3 1/3 lbs (1484g)
- ☐ salmón
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)
- ☐ atún enlatado
1 1/3 lata (229g)
- ☐ bacalao, crudo
18 oz (510g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
14 cucharada, en tiras finas (95g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ mantequilla
2 cucharada (28g)

☐ condimento cajún
6 cdita (14g)

☐ queso parmesano
1/2 taza (50g)

Bebidas

☐ agua
20 1/2 taza(s) (mL)

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

Verduras y productos vegetales

☐ coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)

☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (429g)

☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (113g)

☐ zanahorias
8 grande (576g)

☐ kale (col rizada)
1 manojo (170g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 1/2 sándwich(es) - 954 kcal ● 29g protein ● 26g fat ● 138g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

mermelada

5 cda (105g)

pan

5 rebanada (160g)

mantequilla de maní

2 1/2 cda (40g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protein ● 35g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
2/3 lbs (294g)
almendras
1/2 taza, en tiras finas (47g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)
sal
1/4 cucharadita (1g)
harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (36g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
1 1/3 lbs (588g)
almendras
14 cucharada, en tiras finas (95g)
aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
sal
1/2 cucharadita (1g)
harina de trigo, todo uso
5/8 taza(s) (73g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salmón al pesto al horno

10 oz - 673 kcal ● 59g protein ● 48g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

salsa pesto

1 2/3 cda (27g)

salmón

1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
Unta pesto sobre el salmón.
Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Zanahorias asadas

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



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tilapia gratinada con parmesano

16 onza(s) - 787 kcal ● 98g protein ● 42g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla, ablandado

1 cucharada (14g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

tilapia, cruda

1 lbs (448g)

jugo de limón

1 cda (mL)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

queso parmesano

4 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

mantequilla, ablandado

2 cucharada (28g)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

tilapia, cruda

2 lbs (896g)

jugo de limón

2 cda (mL)

mayonesa

3 cda (mL)

queso parmesano

1/2 taza (50g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

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.

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)
aceite
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Bacalao estilo cajún

18 onza(s) - 561 kcal ● 92g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

aceite
3 cda (mL)
condimento cajún
6 cda (14g)
bacalao, crudo
18 oz (510g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

626 kcal ● 8g protein ● 49g fat ● 18g carbs ● 21g fiber



pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
tomates, en cubos
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(164g)
aguacates, en cubos
1 1/3 aguacate(s) (268g)
jugo de lima
2 2/3 cda (mL)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (40g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

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



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana
3 sausage (300g)

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

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



coliflor

3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

levadura nutricional

3/4 taza (45g)

sal

3/4 cdita (5g)

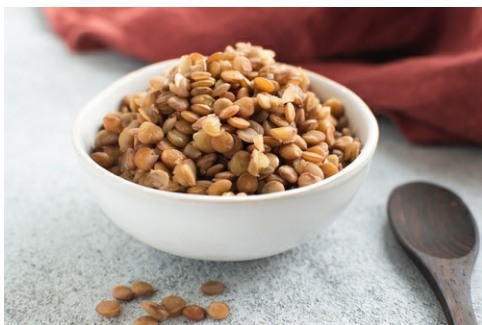
salsa barbacoa

3/4 taza (215g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

Para las 2 comidas:

ketchup

6 1/2 cda (111g)

tenders sin carne estilo chik'n

26 piezas (663g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

tomates, en cubos

1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(205g)

aguacates, en cubos

1 2/3 aguacate(s) (335g)

jugo de lima

3 1/3 cda (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (50g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (23g)

tomates

1/3 taza, picada (60g)

atún enlatado

1 1/3 lata (229g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

sal

1 1/3 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/3 cdita (mL)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

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

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

851 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 157g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)
pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
5/6 frasco (680 g) (560g)
pasta seca cruda
13 1/3 oz (380g)

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 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.