

Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 3200 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

3216 kcal ● 250g protein (31%) ● 179g fat (50%) ● 111g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1495 kcal, 68g proteína, 59g carbohidratos netos, 97g grasa



[Ensalada de tofu con salsa verde](#)
1234 kcal



[Leche](#)
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1450 kcal, 121g proteína, 49g carbohidratos netos, 81g grasa



[Salchicha vegana](#)
3 salchicha(s)- 804 kcal



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

Day 2

3216 kcal ● 250g protein (31%) ● 179g fat (50%) ● 111g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1495 kcal, 68g proteína, 59g carbohidratos netos, 97g grasa



[Ensalada de tofu con salsa verde](#)
1234 kcal



[Leche](#)
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1450 kcal, 121g proteína, 49g carbohidratos netos, 81g grasa



[Salchicha vegana](#)
3 salchicha(s)- 804 kcal



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

Day 3

3163 kcal ● 280g protein (35%) ● 97g fat (28%) ● 225g carbs (28%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1440 kcal, 90g proteína, 145g carbohidratos netos, 34g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
3 lata(s)- 741 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
701 kcal

Cena

1450 kcal, 130g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



[Tilapia gratinada con parmesano](#)
18 2/3 onza(s)- 918 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
161 kcal



[Farro](#)
1 tazas, cocidas- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 4

3163 kcal ● 280g protein (35%) ● 97g fat (28%) ● 225g carbs (28%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1440 kcal, 90g proteína, 145g carbohidratos netos, 34g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
3 lata(s)- 741 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
701 kcal

Cena

1450 kcal, 130g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



[Tilapia gratinada con parmesano](#)
18 2/3 onza(s)- 918 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
161 kcal



[Farro](#)
1 tazas, cocidas- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 5

3188 kcal ● 201g protein (25%) ● 72g fat (20%) ● 378g carbs (47%) ● 57g fiber (7%)

Almuerzo

1475 kcal, 88g proteína, 165g carbohidratos netos, 41g grasa



[Ensalada caprese](#)
71 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)
3 sub(s)- 1403 kcal

Cena

1440 kcal, 52g proteína, 211g carbohidratos netos, 30g grasa



[Arroz blanco](#)
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



[Tacos de lentejas especiadas](#)
6 taco(s)- 1195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 6

3156 kcal ● 218g protein (28%) ● 65g fat (19%) ● 382g carbs (48%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1475 kcal, 88g proteína, 165g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Sub de albóndigas veganas
3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1410 kcal, 69g proteína, 215g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
1178 kcal



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal

Day 7

3213 kcal ● 238g protein (30%) ● 96g fat (27%) ● 301g carbs (37%) ● 49g fiber (6%)

Almuerzo

1530 kcal, 109g proteína, 83g carbohidratos netos, 71g grasa



Ensalada de seitán
1437 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1410 kcal, 69g proteína, 215g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
1178 kcal



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
15 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1913g)
- ☐ perejil fresco
9 ramitas (9g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (160g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- ☐ ajo
5 2/3 diente(s) (17g)
- ☐ zanahorias
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/3 paquete (379g)
- ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
7 cda (112g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3 cda (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
6 cda (108g)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
8 1/2 cdita (18g)
- ☐ albahaca fresca
3/4 oz (18g)
- ☐ vinagre balsámico
3 cda (mL)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca, seca
2 2/3 cdita, molido (4g)

Legumbres y derivados

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (367g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ farro
1 taza (208g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
24 albóndiga(s) (720g)
- ☐ levadura nutricional
10 cdita (13g)
- ☐ bollo para sub(s)
6 panecillo(s) (510g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
3/4 lbs (331g)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (60g)
- ☐ queso parmesano
9 1/4 cucharada (58g)

Bebidas

- ☐ agua
27 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2/3 taza (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 1/3 lbs (1045g)

Cereales y pastas

- ☐ frijoles negros
14 cucharada (210g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1192g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 lata (1344g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
3/4 taza (144g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
14 cda (103g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (551g)
- ☐ jugo de limón
2 1/3 cda (mL)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)

- ☐ arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
- ☐ pasta seca cruda
1 lbs (456g)
- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de maíz
6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (156g)
- ☐ Bollo
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tofu con salsa verde

1234 kcal ● 55g protein ● 83g fat ● 39g carbs ● 29g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1 3/4 tomate roma (140g)

salsa verde

3 1/2 cda (56g)

comino molido

3 1/2 cdita (7g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/2 taza (105g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

7 cda (52g)

aguacates, cortado en rodajas

7 rebanadas (175g)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

tofu firme

3 1/2 rebanada(s) (294g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

3 1/2 tomate roma (280g)

salsa verde

7 cda (112g)

comino molido

7 cdita (15g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

14 cucharada (210g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

14 cda (103g)

aguacates, cortado en rodajas

14 rebanadas (350g)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

aceite

7 cdita (mL)

tofu firme

7 rebanada(s) (588g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada fácil de garbanzos

701 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 75g carbs ● 33g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata (672g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 lata (1344g)
perejil fresco, picado
9 ramitas (9g)
vinagre de sidra de manzana
3 cda (mL)
vinagre balsámico
3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3 taza de tomates cherry (447g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/2 pequeña (105g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

mozzarella fresca

1 oz (28g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

12 albóndiga(s) (360g)

salsa para pasta

3/4 taza (195g)

levadura nutricional

3 cdita (4g)

bollo para sub(s)

3 panecillo(s) (255g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

24 albóndiga(s) (720g)

salsa para pasta

1 1/2 taza (390g)

levadura nutricional

6 cdita (8g)

bollo para sub(s)

6 panecillo(s) (510g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de seitán

1437 kcal ● 108g protein ● 71g fat ● 66g carbs ● 27g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas
3/4 lbs (340g)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
tomates, cortado por la mitad
24 tomates cherry (408g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
levadura nutricional
4 cdita (5g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

645 kcal ● 37g protein ● 45g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(364g)

albahaca fresca

2 2/3 cda, picado (7g)

vinagreta balsámica

2 2/3 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(728g)

albahaca fresca

5 1/3 cda, picado (14g)

vinagreta balsámica

1/3 taza (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2/3 lbs (302g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tilapia gratinada con parmesano

18 2/3 onza(s) - 918 kcal ● 114g protein ● 49g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla, ablandado

3 1/2 cucharadita (17g)

sal

5/8 cdita (3g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

tilapia, cruda

18 2/3 oz (523g)

jugo de limón

1 1/6 cda (mL)

mayonesa

1 3/4 cda (mL)

queso parmesano

1/4 taza (29g)

Para las 2 comidas:

mantequilla, ablandado

2 1/3 cucharada (33g)

sal

1 1/6 cdita (7g)

pimienta negra

1 1/6 cdita, molido (3g)

tilapia, cruda

2 1/3 lbs (1045g)

jugo de limón

2 1/3 cda (mL)

mayonesa

3 1/2 cda (mL)

queso parmesano

9 1/3 cucharada (58g)

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**guisantes de vaina dulce
congelados**

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce
congelados**

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 taza(s) (mL)

farro

1/2 taza (104g)

Para las 2 comidas:

agua

8 taza(s) (mL)

farro

1 taza (208g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

agua

3/4 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Tacos de lentejas especiadas

6 taco(s) - 1195 kcal ● 47g protein ● 29g fat ● 157g carbs ● 29g fiber



Rinde 6 taco(s)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

6 cda (108g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

ajo, picado fino

3 diente(s) (9g)

cebolla, cortado en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

zanahorias, pelado y rallado

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

tortillas de maíz

6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (156g)

lentejas rojas, crudas

3/4 taza (144g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo y cocina durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Incorpora el comino y cocina alrededor de un minuto, hasta que desprenda aroma.
3. Añade agua, salsa, lentejas y un poco de sal. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Divide la mezcla de lentejas entre las tortillas y extiéndela casi hasta el borde de cada tortilla. Espolvorea hojuelas de chile rojo por encima.
5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la tortilla con la mezcla de lentejas hacia arriba y tuesta durante 3-5 minutos hasta que los bordes empiecen a quedar crujientes.
6. Pasa los tacos a un plato, dóblalos y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1178 kcal ● 61g protein ● 19g fat ● 176g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- albahaca, seca**
1 1/3 cdita, molido (2g)
- leche de almendra, sin azúcar**
1/3 taza (mL)
- sal**
1/3 pizca (0g)
- ajo**
1 1/3 diente(s) (4g)
- brócoli congelado**
2/3 paquete (189g)
- tofu firme**
2/3 package (16 oz) (302g)
- pasta seca cruda**
1/2 lbs (228g)

Para las 2 comidas:

- albahaca, seca**
2 2/3 cdita, molido (4g)
- leche de almendra, sin azúcar**
2/3 taza (mL)
- sal**
2/3 pizca (0g)
- ajo**
2 2/3 diente(s) (8g)
- brócoli congelado**
1 1/3 paquete (379g)
- tofu firme**
1 1/3 package (16 oz) (604g)
- pasta seca cruda**
16 oz (456g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- Bollo**
3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

Para las 2 comidas:

- Bollo**
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)

1. 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.