

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 1700 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

1700 kcal ● 143g protein (34%) ● 62g fat (33%) ● 119g carbs (28%) ● 24g fiber (6%)

Almuerzo

715 kcal, 27g proteína, 45g carbohidratos netos, 39g grasa



[Nueces](#)
1/2 taza(s)- 306 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
409 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

765 kcal, 68g proteína, 73g carbohidratos netos, 21g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)
8 onza(s) de seitán- 595 kcal



[Arroz integral](#)
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Day 2

1733 kcal ● 107g protein (25%) ● 61g fat (32%) ● 149g carbs (34%) ● 40g fiber (9%)

Almuerzo

715 kcal, 27g proteína, 45g carbohidratos netos, 39g grasa



[Nueces](#)
1/2 taza(s)- 306 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
409 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

800 kcal, 32g proteína, 102g carbohidratos netos, 21g grasa



[Bol de tabulé de garbanzos especiado](#)
637 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 163 kcal

Day 3

1722 kcal ● 108g protein (25%) ● 51g fat (27%) ● 159g carbs (37%) ● 49g fiber (11%)

Almuerzo

735 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 34g grasa



Dal con arroz

538 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

770 kcal, 35g proteína, 94g carbohidratos netos, 16g grasa



Cassoulet de alubias blancas

770 kcal

Day 4

1713 kcal ● 122g protein (29%) ● 31g fat (16%) ● 190g carbs (44%) ● 47g fiber (11%)

Almuerzo

725 kcal, 38g proteína, 95g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

770 kcal, 35g proteína, 94g carbohidratos netos, 16g grasa



Cassoulet de alubias blancas

770 kcal

Day 5

1669 kcal ● 118g protein (28%) ● 29g fat (16%) ● 181g carbs (43%) ● 51g fiber (12%)

Almuerzo

725 kcal, 38g proteína, 95g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

725 kcal, 31g proteína, 85g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 6

1649 kcal ● 115g protein (28%) ● 21g fat (11%) ● 192g carbs (47%) ● 59g fiber (14%)

Almuerzo

705 kcal, 36g proteína, 105g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Pasta de lentejas

505 kcal

Cena

725 kcal, 31g proteína, 85g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1694 kcal ● 128g protein (30%) ● 24g fat (13%) ● 183g carbs (43%) ● 57g fiber (14%)

Almuerzo

705 kcal, 36g proteína, 105g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Pasta de lentejas

505 kcal

Cena

770 kcal, 44g proteína, 76g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
14 cucharada, sin cáscara (88g)
- ☐ frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (933g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 lata(s) (878g)
- ☐ frijoles negros
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ salsa de soja
1 1/4 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
9 2/3 diente(s) (29g)
- ☐ kale (col rizada)
4 1/4 taza, picada (170g)
- ☐ perejil fresco
2 1/3 ramitas (2g)
- ☐ tomates
5 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (705g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (88g)
- ☐ cebolla
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (296g)
- ☐ lechuga romana
4 3/4 corazones (2375g)
- ☐ zanahorias
8 1/3 mediana (508g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
7 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

Otro

- ☐ salsa teriyaki
1/4 lbs (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (101g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
5/8 caja (165 g) (96g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/6 cdita (1g)
- ☐ comino molido
2 1/3 cdita (5g)
- ☐ curry en polvo
1/8 cda (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Bebidas

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

Frutas y jugos

- ☐ batatas
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)
- ☐ concentrado de tomate
1 2/3 cda (27g)
- ☐ pimienta
3/4 mediana (89g)

- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
54 2/3 fl oz (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

1/2 taza, sin cáscara (44g)

Para las 2 comidas:

nueces

14 cucharada, sin cáscara (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata (336g)

aceite

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

3 taza, picada (120g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Dal con arroz

538 kcal ● 17g protein ● 27g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

curry en polvo

1/8 cda (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cdita (mL)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

1/2 taza (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

1. Cocina el arroz según el paquete.
2. En una cacerola, agrega el agua y la leche de coco y lleva a hervir a fuego lento. Añade las lentejas y cocina durante 20 minutos, tapado. Agrega más agua si es necesario.
3. Mientras tanto, en una sartén calienta el aceite y añade el ajo hasta que esté suave. Agrega las especias y revuelve durante uno o dos minutos. Reserva.
4. Cuando las lentejas estén listas, añade la mezcla de cebolla y mezcla hasta que todo quede bien integrado.
5. Sirve sobre el arroz.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

2 corazones (1000g)

zanahorias, en rodajas

1 mediana (61g)

tomates, en cubos

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

mezcla de verduras congeladas

1/4 paquete (283 g c/u) (72g)

salsa teriyaki

4 cucharadita (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g c/u) (144g)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

6 oz (170g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 44g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
4 oz (113g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

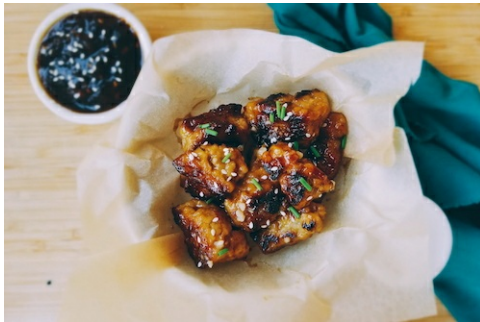
1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
 2. Cubre con la salsa y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

4 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

seitán

1/2 lbs (227g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal ● 27g protein ● 7g fat ● 98g carbs ● 18g fiber



perejil fresco, picado

2 1/3 ramitas (2g)

tomates, picado

5/8 tomate roma (47g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (88g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/8 lata (261g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

5/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

5/8 caja (165 g) (96g)

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.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

frutos secos mixtos

3 cucharada (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 58g carbs ● 30g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
5/6 diente(s) (3g)
cebolla, picado
3/8 pequeña (29g)
batatas, cortado en cubos
3/8 batata, 12,5 cm de largo (88g)
concentrado de tomate
5/6 cda (13g)
aceite
3/8 cda (mL)
kale (col rizada)
10 cucharada, picada (25g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
comino molido
5/8 cdita (1g)
agua
1 1/4 taza(s) (mL)
frijoles negros, escurrido
5/6 lata(s) (366g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 2/3 diente(s) (5g)
cebolla, picado
5/6 pequeña (58g)
batatas, cortado en cubos
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)
concentrado de tomate
1 2/3 cda (27g)
aceite
5/6 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/4 taza, picada (50g)
jugo de limón
5/6 cda (mL)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
frijoles negros, escurrido
1 2/3 lata(s) (732g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 3/4 corazones (875g)

zanahorias, en rodajas

7/8 mediana (53g)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

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.