

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 2000 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

1966 kcal ● 150g protein (30%) ● 59g fat (27%) ● 163g carbs (33%) ● 47g fiber (10%)

Almuerzo

835 kcal, 52g proteína, 105g carbohidratos netos, 7g grasa



Panecillo
1 bollo(s)- 77 kcal



Pasta de lentejas
757 kcal

Cena

860 kcal, 37g proteína, 56g carbohidratos netos, 50g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
568 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1966 kcal ● 150g protein (30%) ● 59g fat (27%) ● 163g carbs (33%) ● 47g fiber (10%)

Almuerzo

835 kcal, 52g proteína, 105g carbohidratos netos, 7g grasa



Panecillo
1 bollo(s)- 77 kcal



Pasta de lentejas
757 kcal

Cena

860 kcal, 37g proteína, 56g carbohidratos netos, 50g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
568 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1968 kcal ● 126g protein (26%) ● 60g fat (27%) ● 175g carbs (36%) ● 56g fiber (11%)

Almuerzo

835 kcal, 41g proteína, 109g carbohidratos netos, 14g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Lentejas

174 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

860 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 45g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s)- 378 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal

Day 4

1968 kcal ● 126g protein (26%) ● 60g fat (27%) ● 175g carbs (36%) ● 56g fiber (11%)

Almuerzo

835 kcal, 41g proteína, 109g carbohidratos netos, 14g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Lentejas

174 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

860 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 45g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s)- 378 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal

Day 5

1968 kcal ● 126g protein (26%) ● 95g fat (43%) ● 122g carbs (25%) ● 31g fiber (6%)

Almuerzo

845 kcal, 39g proteína, 34g carbohidratos netos, 57g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal



Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

850 kcal, 27g proteína, 85g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada griega de garbanzos

589 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Day 6

1986 kcal ● 138g protein (28%) ● 79g fat (36%) ● 140g carbs (28%) ● 41g fiber (8%)

Almuerzo

845 kcal, 39g proteína, 34g carbohidratos netos, 57g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
675 kcal



Verduras mixtas
1 3/4 taza(s)- 170 kcal

Cena

870 kcal, 39g proteína, 103g carbohidratos netos, 21g grasa



Chili de lentejas
580 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2018 kcal ● 187g protein (37%) ● 58g fat (26%) ● 147g carbs (29%) ● 39g fiber (8%)

Almuerzo

875 kcal, 87g proteína, 41g carbohidratos netos, 37g grasa



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Cena

870 kcal, 39g proteína, 103g carbohidratos netos, 21g grasa



Chili de lentejas
580 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Productos horneados

- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)
- ☐ pan naan
3 pieza(s) (270g)
- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Otro

- ☐ pasta de lentejas
3/4 lbs (340g)
- ☐ salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ Aderezo ranch vegano
8 cda (mL)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2/3 taza (mL)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)
- ☐ ajo
12 2/3 diente(s) (38g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/3 lbs (1000g)
- ☐ calabacín
1 1/2 grande (485g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (434g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (414g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ tomates enteros enlatados
1 1/3 taza (320g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2/3 taza, picada (77g)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa vegana
4 cda (60g)
- ☐ aceite
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
6 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
2 cda (30g)
- ☐ sal
5/8 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ comino molido
2/3 cda (4g)
- ☐ polvo de chile
1 1/3 cda (11g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
6 aceitunas pequeñas (19g)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 manojo (85g)

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ bulgur seco
2/3 taza (93g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2 3/4 lbs (1247g)
 - ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)
 - ☐ garbanzos, en conserva
2 1/4 lata (1008g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

Para las 2 comidas:

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Pasta de lentejas

757 kcal ● 49g protein ● 6g fat ● 91g carbs ● 36g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas

6 oz (170g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas

3/4 lbs (340g)

salsa para pasta

3/4 frasco (680 g) (504g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
3/4 lata (336g)
salsa teriyaki
3 cucharada (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g) (213g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1 1/2 lata (672g)
salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
1 1/2 paquete (283 g) (426g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal ● 31g protein ● 56g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**tofu firme, secado con papel de
cocina y cortado en cubos**
14 oz (397g)
Aderezo ranch vegano
4 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
aceite
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**tofu firme, secado con papel de
cocina y cortado en cubos**
1 3/4 lbs (794g)
Aderezo ranch vegano
8 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
2/3 taza (mL)
aceite
2 cda (mL)

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 vegano.

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)
mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal ● 26g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido
1/2 lbs (227g)
nueces
1/3 taza, picada (39g)
ajo, en cubos
2 diente(s) (6g)
mayonesa vegana
2 cda (30g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido
1 lbs (454g)
nueces
2/3 taza, picada (77g)
ajo, en cubos
4 diente(s) (12g)
mayonesa vegana
4 cda (60g)
mostaza Dijon
2 cda (30g)
jugo de limón
2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s) - 378 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado
3 diente(s) (9g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
pan
3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado
6 diente(s) (18g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)
pan
6 rebanada (192g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, pelado y sin semillas

3/4 aguacate(s) (151g)

calabacín

3/4 grande (242g)

albahaca fresca

3/4 taza de hojas enteras (18g)

tomates, cortado por la mitad

7 1/2 tomates cherry (128g)

jugo de limón

2 1/4 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates, pelado y sin semillas

1 1/2 aguacate(s) (302g)

calabacín

1 1/2 grande (485g)

albahaca fresca

1 1/2 taza de hojas enteras (36g)

tomates, cortado por la mitad

15 tomates cherry (255g)

jugo de limón

4 1/2 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

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

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

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

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

apio crudo, troceado

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

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
 2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada griega de garbanzos

589 kcal ● 18g protein ● 31g fat ● 42g carbs ● 17g fiber



Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

3 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

pepino, picado

3/8 pepino (21 cm) (113g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

aceitunas negras enlatadas

6 aceitunas pequeñas (19g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, aproximadamente 5-8 minutos. Reserva para que se enfríen.
2. Añade los garbanzos, el pepino, los tomates y las aceitunas a un bol. Rocía la vinagreta por encima. Sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chili de lentejas

580 kcal ● 25g protein ● 12g fat ● 73g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

1 1/3 diente(s) (4g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

bulgur seco

1/3 taza (47g)

tomates enteros enlatados, picado

2/3 taza (160g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

comino molido

1/3 cda (2g)

polvo de chile

2/3 cda (5g)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

aceite

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

2 2/3 diente(s) (8g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

bulgur seco

2/3 taza (93g)

tomates enteros enlatados, picado

1 1/3 taza (320g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

comino molido

2/3 cda (4g)

polvo de chile

1 1/3 cda (11g)

lentejas, crudas

2/3 taza (128g)

cebolla, picado

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
kale (col rizada), troceado
1/4 manojo (43g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

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

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.

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.
-