

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 3100 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

3092 kcal ● 228g protein (29%) ● 52g fat (15%) ● 314g carbs (41%) ● 114g fiber (15%)

Almuerzo

1345 kcal, 68g proteína, 172g carbohidratos netos, 31g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
239 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)
1104 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 75g proteína, 139g carbohidratos netos, 20g grasa



[Chips y salsa](#)
82 kcal



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)
1286 kcal

Day 2

3092 kcal ● 228g protein (29%) ● 52g fat (15%) ● 314g carbs (41%) ● 114g fiber (15%)

Almuerzo

1345 kcal, 68g proteína, 172g carbohidratos netos, 31g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
239 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)
1104 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1370 kcal, 75g proteína, 139g carbohidratos netos, 20g grasa



[Chips y salsa](#)
82 kcal



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)
1286 kcal

Day 3

3078 kcal● 212g protein (28%)● 135g fat (40%)● 217g carbs (28%)● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1375 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 104g grasa

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1181 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Cena

1320 kcal, 65g proteína, 180g carbohidratos netos, 30g grasa

Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Cuscús
753 kcal

Tofu piccata vegano
507 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

3078 kcal● 212g protein (28%)● 135g fat (40%)● 217g carbs (28%)● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1375 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 104g grasa

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1181 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Cena

1320 kcal, 65g proteína, 180g carbohidratos netos, 30g grasa

Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Cuscús
753 kcal

Tofu piccata vegano
507 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

3077 kcal ● 200g protein (26%) ● 144g fat (42%) ● 211g carbs (27%) ● 35g fiber (5%)

Almuerzo

1360 kcal, 48g proteína, 106g carbohidratos netos, 76g grasa



Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es)- 993 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1335 kcal, 68g proteína, 102g carbohidratos netos, 66g grasa



Cuscús

301 kcal



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal

Day 6

3072 kcal ● 193g protein (25%) ● 102g fat (30%) ● 260g carbs (34%) ● 86g fiber (11%)

Almuerzo

1360 kcal, 48g proteína, 106g carbohidratos netos, 76g grasa



Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es)- 993 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1330 kcal, 61g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Quinoa y frijoles negros

908 kcal



Ensalada mixta

424 kcal

Day 7

3057 kcal ● 195g protein (25%) ● 63g fat (19%) ● 317g carbs (41%) ● 109g fiber (14%)

Almuerzo

1345 kcal, 50g proteína, 163g carbohidratos netos, 38g grasa



Succotash de frijoles blancos

1132 kcal



Ensalada de tomate y pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1330 kcal, 61g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Quinoa y frijoles negros

908 kcal



Ensalada mixta

424 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
14 1/2 diente(s) (43g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/2 lbs (1083g)
- ☐ lechuga romana
5 1/2 corazones (2750g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (236g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (749g)
- ☐ chalotas
3 3/4 diente(s) (213g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 taza (397g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ cebolla morada
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (149g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (489g)
- ☐ pimienta
1 3/4 mediana (208g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ albahaca, seca
2 1/2 cdita, molido (4g)
- ☐ comino molido
3 2/3 cdita (8g)
- ☐ alcaparras
4 cucharada, escurrida (34g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ ají cayena
1/4 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
7 1/2 lbs (3345g)
- ☐ frijoles negros
7 1/3 lata(s) (3219g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 3/4 taza (459g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
15 oz (428g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
3 caja (165 g) (493g)
- ☐ fécula de maíz
1 1/4 oz (35g)
- ☐ quinoa, cruda
14 cucharada (149g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 1/2 jar (715g)
- ☐ caldo de verduras
7 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
18 1/2 cucharada (mL)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
10 cda (120g)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
14 cda (mL)
- ☐ mantequilla vegana
4 cda (56g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
12 rebanada(s) (241g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
5 3/4 cda (mL)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)
- ☐ agua
24 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)

Productos horneados

- ☐ pan
12 rebanada (384g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 1/2 lbs (680g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 165g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca
1 1/4 cdita, molido (2g)
leche de almendra, sin azúcar
5 cucharada (mL)
sal
1/3 pizca (0g)
ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
brócoli congelado
5/8 paquete (178g)
tofu firme
5/8 package (16 oz) (283g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (214g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca
2 1/2 cdita, molido (4g)
leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)
sal
5/8 pizca (0g)
ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
tofu firme
1 1/4 package (16 oz) (566g)
pasta seca cruda
15 oz (428g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

1181 kcal ● 54g protein ● 98g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1 1/2 lbs (695g)

Aderezo ranch vegano

7 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

9 1/4 cucharada (mL)

aceite

1 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

3 lbs (1389g)

Aderezo ranch vegano

14 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

18 1/2 cucharada (mL)

aceite

3 1/2 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.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es) - 993 kcal ● 30g protein ● 47g fat ● 101g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas

6 rebanada(s) (121g)

aceite

3 cdita (mL)

pan

6 rebanada (192g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas

12 rebanada(s) (241g)

aceite

6 cdita (mL)

pan

12 rebanada (384g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Succotash de frijoles blancos

1132 kcal ● 45g protein ● 28g fat ● 141g carbs ● 34g fiber



granos de maíz congelados, descongelado
1 3/4 taza (238g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
jugo de limón
1 3/4 cda (mL)
chalotas, picado fino
1 3/4 diente(s) (99g)
pimiento, finamente picado
1 3/4 mediana (208g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 3/4 taza (459g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
3/4 pequeña (53g)
pepino, cortado en rodajas finas
3/4 pepino (21 cm) (226g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cucharada (32g)
totopos (tortilla chips)
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cucharada (65g)
totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal ● 74g protein ● 16g fat ● 129g carbs ● 82g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

crema agria
5 cda (60g)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole), con trozos**
1 1/4 taza (325g)
frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1097g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

crema agria
10 cda (120g)
comino molido
2 1/2 cdita (5g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole), con trozos**
2 1/2 taza (650g)
frijoles negros
5 lata(s) (2195g)
caldo de verduras
3 3/4 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cuscús

753 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 149g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
1 1/4 caja (165 g) (206g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
2 1/2 caja (165 g) (411g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tofu piccata vegano

507 kcal ● 34g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chalotas, cortado en láminas finas

1 diente(s) (57g)

alcaparras

2 cucharada, escurrida (17g)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

mantequilla vegana

2 cda (28g)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme, cortado en tabloncitos

14 oz (397g)

caldo de verduras, calentado

1 taza(s) (mL)

fécula de maíz

2 cdita (5g)

jugo de limón

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chalotas, cortado en láminas finas

2 diente(s) (113g)

alcaparras

4 cucharada, escurrida (34g)

ajo, picado fino

4 diente(s) (12g)

mantequilla vegana

4 cda (56g)

aceite

4 cdita (mL)

tofu firme, cortado en tabloncitos

1 3/4 lbs (794g)

caldo de verduras, calentado

2 taza(s) (mL)

fécula de maíz

4 cdita (11g)

jugo de limón

4 cda (mL)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla vegana a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 21 onza

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
fécula de maíz
3 cda (24g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 taza(s)

aceite de oliva
4 cdita (mL)
brócoli congelado
4 taza (364g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Quinoa y frijoles negros

908 kcal ● 45g protein ● 10g fat ● 116g carbs ● 44g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 3/4 diente(s) (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (2g)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
7/8 taza(s) (mL)
aceite
5/8 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1 1/6 lata(s) (512g)
granos de maíz congelados
9 1/3 cucharada (79g)
comino molido
5/8 cdita (1g)
quinoa, cruda
7 cucharada (74g)
cebolla, picado
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 1/2 diente(s) (10g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (3g)
ají cayena
1/4 cdita (1g)
caldo de verduras
1 3/4 taza(s) (mL)
aceite
1 1/6 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
2 1/3 lata(s) (1024g)
granos de maíz congelados
56 cucharadita (159g)
comino molido
1 1/6 cdita (2g)
quinoa, cruda
14 cucharada (149g)
cebolla, picado
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Ensalada mixta

424 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/4 taza (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)

tomates, cortado en cubitos

1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 3/4 pequeño (14 cm de largo) (88g)

lechuga romana, rallado

1 3/4 corazones (875g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/2 pepino (21 cm) (132g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1/2 taza (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (96g)

tomates, cortado en cubitos

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)

lechuga romana, rallado

3 1/2 corazones (1750g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

7/8 pepino (21 cm) (263g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.