

# Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 1000 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

982 kcal ● 92g protein (37%) ● 30g fat (28%) ● 72g carbs (29%) ● 14g fiber (6%)

### Almuerzo

385 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 12g grasa



**Bol de ensalada con tempeh estilo taco**  
277 kcal



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

### Cena

380 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
4 tender(s)- 229 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1034 kcal ● 100g protein (39%) ● 33g fat (29%) ● 73g carbs (28%) ● 11g fiber (4%)

### Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal

### Cena

380 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
4 tender(s)- 229 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

991 kcal ● 96g protein (39%) ● 35g fat (32%) ● 62g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

### Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



**Ensalada de garbanzos, calabacín y feta**  
261 kcal

### Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

991 kcal ● 96g protein (39%) ● 35g fat (32%) ● 62g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

### Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



**Ensalada de garbanzos, calabacín y feta**  
261 kcal

### Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

970 kcal ● 97g protein (40%) ● 30g fat (28%) ● 57g carbs (24%) ● 21g fiber (9%)

### Almuerzo

370 kcal, 39g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



**Vegan crumbles**  
2 taza(s)- 292 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

### Cena

385 kcal, 10g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



**Succotash de frijoles blancos**  
162 kcal



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

970 kcal ● 97g protein (40%) ● 30g fat (28%) ● 57g carbs (24%) ● 21g fiber (9%)

### Almuerzo

370 kcal, 39g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

### Cena

385 kcal, 10g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Succotash de frijoles blancos

162 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal



#### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1042 kcal ● 90g protein (35%) ● 41g fat (35%) ● 65g carbs (25%) ● 14g fiber (5%)

### Almuerzo

385 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal



#### Ensalada mixta simple

170 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Cena

435 kcal, 24g proteína, 40g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Estofado vegano con Guinness

366 kcal



#### Ensalada caprese

71 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Otro

- tenders sin carne estilo chik'n  
8 piezas (204g)
- mezcla de hojas verdes  
3 paquete (155 g) (461g)
- salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/6 envase (21 g) (4g)
- cerveza oscura (p. ej. Guinness)  
1/3 botella (355 mL) (mL)
- hamburguesa vegetal  
1 hamburguesa (71g)

## Verduras y productos vegetales

- ketchup  
2 cda (34g)
- tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (248g)
- ajo  
1 diente(s) (3g)
- calabacín  
1/2 mediana (98g)
- granos de maíz congelados  
1/2 taza (68g)
- pimiento  
1/2 mediana (60g)
- chalotas  
1/2 diente(s) (28g)
- patatas  
1/3 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (71g)
- cebolla  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- apio crudo  
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
- zanahorias  
1/3 mediana (20g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
2 taza(s) (mL)
- yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)
- queso feta  
2 oz (57g)
- mantequilla  
3/4 cda (11g)
- queso mozzarella fresco  
1/2 oz (14g)

## Especias y hierbas

- mezcla de condimento para tacos  
1/2 cda (4g)
- pimienta negra  
1/3 cdita, molido (1g)
- sal  
2/3 cdita (4g)
- comino molido  
1/2 cdita (1g)
- tomillo fresco  
1/6 cda (0g)
- albahaca fresca  
4 cucharadita de hojas enteras (2g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa  
1 1/2 cda (27g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
12 3/4 cda (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
2 1/3 cda (mL)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1/4 aguacate(s) (50g)
- jugo de limón  
1/2 cda (mL)

## Bebidas

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

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
6 3/4 cucharada (77g)

## Legumbres y derivados

- tempeh**  
2 oz (57g)
- frijoles refritos**  
4 cucharada (61g)
- garbanzos, en conserva**  
1/2 lata(s) (224g)
- migajas de hamburguesa vegetariana**  
4 taza (400g)
- frijoles blancos, en conserva**  
1/2 taza (131g)
- salsa de soja (tamari)**  
1/3 cda (mL)

## harina multiusos

1/3 cda (3g)

## seitán

2 1/3 oz (66g)

## Dulces

### azúcar moreno

1/3 cda (4g)

## Productos de frutos secos y semillas

### pepitas de girasol

1/2 oz (14g)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal ● 17g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



**tempeh**  
2 oz (57g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
1/2 cda (4g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)  
**salsa**  
1 1/2 cda (27g)  
**frijoles refritos**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**aguacates, cortado en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

### Arroz blanco

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



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de garbanzos, calabacín y feta

261 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/8 cdita (0g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**queso feta, cortado en cubos**  
1 oz (28g)  
**calabacín, cortado en medias lunas**  
1/4 mediana (49g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**queso feta, cortado en cubos**  
2 oz (57g)  
**calabacín, cortado en medias lunas**  
1/2 mediana (98g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los garbanzos y las rodajas de calabacín en una bandeja de horno en secciones separadas. Rocía todo con aceite. Espolvorea comino sobre los garbanzos y el condimento italiano sobre el calabacín junto con sal y pimienta al gusto en ambos. Masajea con las manos hasta que todo esté bien cubierto. Hornea durante unos 30 minutos, removiendo una vez. Reserva para que se enfríe cuando esté listo.
3. Prepara la ensalada colocando el queso feta y los garbanzos/calabacín asados sobre la base de hojas mixtas. Añade la vinagreta balsámica y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda los garbanzos y el calabacín asados sobrantes en un recipiente hermético en la nevera. Para mayor frescura, prepara el resto de la ensalada el mismo día y reserva la vinagreta hasta el momento de servir.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)

**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)

**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

## Almuerzo 5

Comer los día 7

### Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 disco

**hamburguesa vegetal**  
1 hamburguesa (71g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)

**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
4 piezas (102g)  
**ketchup**  
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
8 piezas (204g)  
**ketchup**  
2 cda (34g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

### Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**tomates**  
1/4 pinta, tomates cherry (75g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/8 cda (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
1/4 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**tomates**  
1/2 pinta, tomates cherry (149g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cda (3g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Succotash de frijoles blancos

162 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
4 cucharada (66g)  
**granos de maíz congelados, descongelado**  
4 cucharada (34g)  
**pimiento, finamente picado**  
1/4 mediana (30g)  
**chalotas, picado fino**  
1/4 diente(s) (14g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 taza (131g)  
**granos de maíz congelados, descongelado**  
1/2 taza (68g)  
**pimiento, finamente picado**  
1/2 mediana (60g)  
**chalotas, picado fino**  
1/2 diente(s) (28g)

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 mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

---

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

---

### Estofado vegano con Guinness

366 kcal ● 20g protein ● 13g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



**tomillo fresco, picado**  
1/6 cda (0g)  
**harina multiusos**  
1/3 cda (3g)  
**cerveza oscura (p. ej. Guinness)**  
1/3 botella (355 mL) (mL)  
**azúcar moreno**  
1/3 cda (4g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**ajo, picado finamente**  
1/2 diente(s) (2g)  
**seitán, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2 1/3 oz (66g)  
**patatas, cortado en cubitos**  
1/3 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (71g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)  
**zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas**  
1/3 mediana (20g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitán en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitán. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

## Ensalada caprese

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



**queso mozzarella fresco**  
1/2 oz (14g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/6 paquete (155 g) (26g)  
**albahaca fresca**  
4 cucharadita de hojas enteras (2g)  
**vinagreta balsámica**  
1/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

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

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)

**agua**

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.