

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 2700 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

2694 kcal ● 183g protein (27%) ● 41g fat (14%) ● 319g carbs (47%) ● 79g fiber (12%)

### Almuerzo

1185 kcal, 63g proteína, 173g carbohidratos netos, 15g grasa



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
819 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
2 envase- 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

1235 kcal, 59g proteína, 144g carbohidratos netos, 25g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**  
770 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal

## Day 2

2694 kcal ● 183g protein (27%) ● 41g fat (14%) ● 319g carbs (47%) ● 79g fiber (12%)

### Almuerzo

1185 kcal, 63g proteína, 173g carbohidratos netos, 15g grasa



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
819 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
2 envase- 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

1235 kcal, 59g proteína, 144g carbohidratos netos, 25g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**  
770 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal

## Day 3

2700 kcal ● 172g protein (25%) ● 109g fat (36%) ● 230g carbs (34%) ● 28g fiber (4%)

### Almuerzo

1190 kcal, 57g proteína, 120g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Pizza en pan plano con brócoli

469 kcal



#### Lentejas

347 kcal



#### Leche

2 1/2 taza(s)- 373 kcal

### Cena

1240 kcal, 54g proteína, 108g carbohidratos netos, 60g grasa



#### Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



#### Lentejas al curry

362 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 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

2700 kcal ● 172g protein (25%) ● 109g fat (36%) ● 230g carbs (34%) ● 28g fiber (4%)

### Almuerzo

1190 kcal, 57g proteína, 120g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Pizza en pan plano con brócoli

469 kcal



#### Lentejas

347 kcal



#### Leche

2 1/2 taza(s)- 373 kcal

### Cena

1240 kcal, 54g proteína, 108g carbohidratos netos, 60g grasa



#### Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



#### Lentejas al curry

362 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 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

2682 kcal ● 226g protein (34%) ● 90g fat (30%) ● 210g carbs (31%) ● 33g fiber (5%)

### Almuerzo

1235 kcal, 97g proteína, 119g carbohidratos netos, 38g grasa



**Mezcla de arroz con sabor**  
430 kcal



**Salchicha vegana**  
3 salchicha(s)- 804 kcal

### Cena

1175 kcal, 68g proteína, 90g carbohidratos netos, 51g grasa



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal



**Semillas de girasol**  
180 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
2 envase(s)- 362 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

2733 kcal ● 193g protein (28%) ● 75g fat (25%) ● 281g carbs (41%) ● 40g fiber (6%)

### Almuerzo

1235 kcal, 97g proteína, 119g carbohidratos netos, 38g grasa



**Mezcla de arroz con sabor**  
430 kcal



**Salchicha vegana**  
3 salchicha(s)- 804 kcal

### Cena

1225 kcal, 36g proteína, 160g carbohidratos netos, 36g grasa



**Pasta con salsa comprada**  
766 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
460 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

2690 kcal ● 184g protein (27%) ● 77g fat (26%) ● 277g carbs (41%) ● 37g fiber (6%)

### Almuerzo

1190 kcal, 88g proteína, 115g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

### Cena

1225 kcal, 36g proteína, 160g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Pasta con salsa comprada

766 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

---

# Lista de compras



## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1 taza(s) (mL)
- vinagre de sidra de manzana  
2 cda (mL)
- salsa para pizza  
6 cucharada (95g)
- salsa picante  
1 1/2 cdita (mL)
- salsa para pasta  
3/4 frasco (680 g) (504g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
4 cucharada (mL)
- aceite de oliva  
2 1/4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- zanahorias  
4 grande (288g)
- cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (331g)
- ajo  
10 diente(s) (30g)
- tomates  
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (964g)
- perejil fresco  
12 ramitas (12g)
- pepino  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- brócoli  
3/4 taza, picado (68g)
- hojas de kale  
2 manojo (340g)
- pimiento  
3/4 pequeña (56g)

## Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva  
2 lata(s) (878g)
- garbanzos, en conserva  
3 1/2 lata(s) (1568g)

## Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/2 caja (165 g) (247g)
- pasta seca cruda  
3/4 lbs (342g)
- seitán  
1/4 lbs (128g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
3/4 cda (mL)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- aguacates  
2 aguacate(s) (402g)
- limón  
2 pequeña (116g)

## Otro

- Requesón y copa de frutas  
6 container (1020g)
- pasta de curry  
1 cda (15g)
- salchicha vegana  
6 sausage (600g)
- mezcla para coleslaw  
3 taza (270g)
- bollo para sub(s)  
1 1/2 panecillo(s) (128g)

## Bebidas

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

## Productos horneados

- pan naan  
4 1/2 pieza(s) (405g)

## Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata  
3/4 taza (mL)
- pepitas de girasol  
1 1/2 oz (46g)

**lentejas, crudas**  
1 1/2 taza (288g)

**tempeh**  
6 oz (170g)

#### **Especias y hierbas**

**vinagre balsámico**  
2 cda (mL)

**comino molido**  
1 1/2 cdita (3g)

**sal**  
3 g (3g)

**albahaca fresca**  
4 cda, picado (11g)

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)

#### **Productos lácteos y huevos**

**queso mozzarella fresco**  
1/2 lbs (227g)

**queso**  
3 oz (84g)

**leche entera**  
5 1/2 taza(s) (mL)

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

#### **Comidas, platos principales y guarniciones**

**mezcla de arroz saborizada**  
1 1/2 bolsa (~160 g) (237g)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

819 kcal ● 34g protein ● 9g fat ● 126g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/4 caja (165 g) (123g)  
**aceite**  
3/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
3/4 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**pepino, picado**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate roma (60g)  
**perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/2 caja (165 g) (247g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**pepino, picado**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 tomate roma (120g)  
**perejil fresco, picado**  
6 ramitas (6g)

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.

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de quesos y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pizza en pan plano con brócoli

469 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
6 cucharada, picado (34g)  
**salsa para pizza**  
3 cucharada (47g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**pan naan**  
3/4 pieza(s) (68g)  
**queso**  
3 cucharada, rallada (21g)  
**ajo, picado finamente**  
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
3/4 taza, picado (68g)  
**salsa para pizza**  
6 cucharada (95g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**pan naan**  
1 1/2 pieza(s) (135g)  
**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**ajo, picado finamente**  
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

## Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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.

## Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Mezcla de arroz con sabor

430 kcal ● 13g protein ● 2g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de arroz saborizada**  
3/4 bolsa (~160 g) (119g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada**  
1 1/2 bolsa (~160 g) (237g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
6 sausage (600g)

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

## Almuerzo 4

Comer los día 7

### Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 856 kcal ● 56g protein ● 31g fat ● 83g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es) tipo sub

**bollo para sub(s)**  
1 1/2 panecillo(s) (128g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**queso**  
1 1/2 rebanada (28 g cada una) (42g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1/4 lbs (128g)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pimiento, en rodajas**  
3/4 pequeña (56g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Cassoulet de alubias blancas

770 kcal ● 35g protein ● 16g fat ● 94g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

**caldo de verduras**

1/2 taza(s) (mL)

**aceite**

1 cda (mL)

**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)

**cebolla, cortado en cubitos**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

**ajo, picado**

2 diente(s) (6g)

**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

**caldo de verduras**

1 taza(s) (mL)

**aceite**

2 cda (mL)

**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)

**cebolla, cortado en cubitos**

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

**ajo, picado**

4 diente(s) (12g)

**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**

2 lata(s) (878g)

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.

## Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**

1 cda (mL)

**vinagre de sidra de manzana**

1 cda (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (448g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/2 pequeña (35g)

**tomates, cortado por la mitad**

1 taza de tomates cherry (149g)

**perejil fresco, picado**

3 ramitas (3g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**

2 cda (mL)

**vinagre de sidra de manzana**

2 cda (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

2 lata(s) (896g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1 pequeña (70g)

**tomates, cortado por la mitad**

2 taza de tomates cherry (298g)

**perejil fresco, picado**

6 ramitas (6g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

**lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**leche de coco en lata**  
3/4 taza (mL)  
**pasta de curry**  
1 cda (15g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 cda, picado (5g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
4 oz (113g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(273g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
4 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
4 cda, picado (11g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates, en rodajas**  
3 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(546g)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



**mezcla para coleslaw**  
3 taza (270g)  
**salsa picante**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
1 1/2 cda (18g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
6 oz (170g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



**pepititas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 envase(s)



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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
6 oz (171g)  
**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (252g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
3/4 lbs (342g)  
**salsa para pasta**  
3/4 frasco (680 g) (504g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

### Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
2 manojo (340g)  
**aguacates, troceado**  
2 aguacate(s) (402g)  
**limón, exprimido**  
2 pequeña (116g)

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



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.