

Meal Plan - Dieta pescetariana: 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

1995 kcal ● 163g protein (33%) ● 75g fat (34%) ● 145g carbs (29%) ● 23g fiber (5%)

Almuerzo

905 kcal, 69g proteína, 54g carbohidratos netos, 40g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es)- 740 kcal

Cena

925 kcal, 58g proteína, 90g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

2008 kcal ● 128g protein (25%) ● 86g fat (39%) ● 158g carbs (32%) ● 22g fiber (4%)

Almuerzo

920 kcal, 34g proteína, 67g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada mixta simple

271 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal

Cena

925 kcal, 58g proteína, 90g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Philly de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 856 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1966 kcal ● 176g protein (36%) ● 68g fat (31%) ● 120g carbs (24%) ● 42g fiber (9%)

Almuerzo

865 kcal, 67g proteína, 56g carbohidratos netos, 37g grasa



Tilapia con costra de almendras

9 oz- 635 kcal



Patatas asadas con ajo y parmesano

230 kcal

Cena

935 kcal, 73g proteína, 62g carbohidratos netos, 31g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Lentejas

289 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1957 kcal ● 127g protein (26%) ● 53g fat (25%) ● 201g carbs (41%) ● 42g fiber (9%)

Almuerzo

855 kcal, 17g proteína, 137g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



Ensalada mixta simple

271 kcal

Cena

935 kcal, 73g proteína, 62g carbohidratos netos, 31g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Lentejas

289 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

2008 kcal ● 143g protein (28%) ● 59g fat (26%) ● 192g carbs (38%) ● 35g fiber (7%)

Almuerzo

960 kcal, 33g proteína, 80g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Cena

885 kcal, 74g proteína, 111g carbohidratos netos, 11g grasa



Jugo de frutas

2 1/4 taza(s)- 258 kcal



Lentejas

347 kcal



Bacalao estilo cajún

9 onza(s)- 281 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1961 kcal ● 143g protein (29%) ● 61g fat (28%) ● 171g carbs (35%) ● 38g fiber (8%)

Almuerzo

850 kcal, 54g proteína, 63g carbohidratos netos, 35g grasa



Cacahuete tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteína, 107g carbohidratos netos, 25g grasa



Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1961 kcal ● 143g protein (29%) ● 61g fat (28%) ● 171g carbs (35%) ● 38g fiber (8%)

Almuerzo

850 kcal, 54g proteína, 63g carbohidratos netos, 35g grasa



Cacahuete tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteína, 107g carbohidratos netos, 25g grasa



Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína**
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua**
16 1/3 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas**
1/2 lbs (mL)
- aceite**
2 3/4 oz (mL)
- aceite de oliva**
2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- cebolla roja**
1/2 pequeña (35g)
- pepino**
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- tomates**
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (384g)
- cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (153g)
- pimiento**
1 1/2 pequeña (111g)
- champiñones**
1 taza, picada (70g)
- patatas**
1/2 lbs (227g)
- ajo**
3 diente(s) (9g)
- brócoli congelado**
4 taza (364g)
- perejil fresco**
4 1/2 ramitas (5g)

Otro

- bollo para sub(s)**
3 panecillo(s) (255g)
- mezcla de hojas verdes**
13 1/2 taza (405g)
- mezcla de hierbas italianas**
1/3 cdita (1g)
- salsa para salteados Pad Thai**
4 cda (57g)

Productos lácteos y huevos

Especias y hierbas

- pimienta negra**
1/2 g (0g)
- sal**
4 g (4g)
- tomillo, seco**
2 cdita, molido (3g)
- condimento cajún**
3 cdita (7g)
- vinagre balsámico**
1 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de fruta**
18 fl oz (mL)
- limas**
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)

Productos horneados

- pan**
9 oz (256g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
1 lata (172g)
- tilapia, cruda**
1/2 lbs (252g)
- bacalao, crudo**
1/2 lbs (255g)
- camarón, crudo**
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
6 cucharada, en tiras finas (41g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
1 1/3 taza (256g)
- tempeh**
1 lbs (454g)

- queso**
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
- queso en hebras**
2 barra (56g)
- queso en lonchas**
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- queso parmesano**
1 cucharada (6g)
- huevos**
2 grande (100g)

Cereales y pastas

- seitán**
1/2 lbs (255g)
- harina multiusos**
1/4 taza(s) (31g)
- arroz blanco de grano largo**
4 cucharada (46g)
- fideos de arroz**
4 oz (114g)

- cacahuetes tostados**
3 1/4 oz (93g)
- garbanzos, en conserva**
1 1/2 lata(s) (672g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa de tomate condensada**
2 lata (298 g) (596g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
5 lata (~540 g) (2630g)
- vinagre de sidra de manzana**
1 1/2 cda (mL)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 palito(s)

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es) - 740 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 51g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



champiñones

1 taza, picada (70g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Tilapia con costra de almendras

9 oz - 635 kcal ● 61g protein ● 30g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

almendras
6 cucharada, en tiras finas (41g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)
harina multiusos
1/4 taza(s) (31g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Patatas asadas con ajo y parmesano

230 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva
1/3 cda (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/3 cdita (1g)
queso parmesano
2 2/3 cucharadita (6g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
patatas, cortado en trozos grandes del tamaño de un bocado
1/2 lbs (227g)
ajo, picado
5/6 diente(s) (3g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C) y engrasa una bandeja.
2. Extiende las patatas en una sola capa en la bandeja.
3. Añade aceite de oliva, ajo, parmesano y todos los condimentos a las patatas. Mezcla para cubrir.
4. Hornea 25-30 minutos hasta que estén doradas y crujientes.
5. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

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.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa de tomate condensada

2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

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



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g protein ● 43g fat ● 75g carbs ● 20g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)
sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Philly de seitán con queso

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
queso
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
seitán, cortado en tiras
1/2 lbs (255g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
pimiento, en rodajas
1 1/2 pequeña (111g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Brócoli

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



Para una sola comida:

brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 3

Comer los día 5

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Lentejas

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



agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
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.

Bacalao estilo cajún

9 onza(s) - 281 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 9 onza(s)

bacalao, crudo
1/2 lbs (255g)
condimento cajún
3 cdta (7g)
aceite
1 1/2 cdta (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal ● 36g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
huevos
1 grande (50g)
fideos de arroz
2 oz (57g)
salsa para salteados Pad Thai
2 cda (28g)
limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
4 oz (113g)
cacahuetes tostados, machacado
10 cacahuate(s) (10g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)
fideos de arroz
4 oz (114g)
salsa para salteados Pad Thai
4 cda (57g)
limas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1/2 lbs (227g)
cacahuetes tostados, machacado
20 cacahuate(s) (20g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

1. Cocina los fideos de arroz según el paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, alrededor de un minuto.
3. Añade el huevo y revuélvelo hasta que esté ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo estén casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que esté todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuetes triturados y gajos de lima (opcional).

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.