

Meal Plan - Dieta pescetariana de ayuno intermitente de 2100 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

2109 kcal ● 179g protein (34%) ● 103g fat (44%) ● 90g carbs (17%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1000 kcal, 66g proteína, 74g carbohidratos netos, 43g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



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



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

945 kcal, 77g proteína, 15g carbohidratos netos, 59g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 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

2149 kcal ● 139g protein (26%) ● 82g fat (34%) ● 177g carbs (33%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

1045 kcal, 49g proteína, 121g carbohidratos netos, 36g grasa



Tenders de chik'n crujientes
9 tender(s)- 514 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

940 kcal, 53g proteína, 56g carbohidratos netos, 45g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 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

2149 kcal ● 139g protein (26%) ● 82g fat (34%) ● 177g carbs (33%) ● 37g fiber (7%)

Almuerzo

1045 kcal, 49g proteína, 121g carbohidratos netos, 36g grasa



Tenders de chik'n crujientes
9 tender(s)- 514 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

940 kcal, 53g proteína, 56g carbohidratos netos, 45g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

Day 4

2083 kcal ● 144g protein (28%) ● 98g fat (42%) ● 128g carbs (25%) ● 29g fiber (5%)

Almuerzo

940 kcal, 80g proteína, 55g carbohidratos netos, 40g grasa



Puré de batata con mantequilla
374 kcal



Tilapia al grill
13 1/3 oz- 567 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

980 kcal, 28g proteína, 71g carbohidratos netos, 57g grasa



Pizza margherita en pan plano
633 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Day 5

2067 kcal ● 133g protein (26%) ● 57g fat (25%) ● 198g carbs (38%) ● 57g fiber (11%)

Almuerzo

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal

Cena

970 kcal, 41g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
738 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 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

2067 kcal ● 133g protein (26%) ● 57g fat (25%) ● 198g carbs (38%) ● 57g fiber (11%)

Almuerzo

935 kcal, 56g proteína, 108g carbohidratos netos, 24g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal

Cena

970 kcal, 41g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
738 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 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

2076 kcal ● 167g protein (32%) ● 102g fat (44%) ● 89g carbs (17%) ● 33g fiber (6%)

Almuerzo

985 kcal, 47g proteína, 42g carbohidratos netos, 60g grasa



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

930 kcal, 83g proteína, 46g carbohidratos netos, 42g grasa



Seitán con ajo y pimienta
856 kcal



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuètes tostados
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata(s) (896g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (729g)
- ☐ jugo de lima
2 3/4 cdita (mL)
- ☐ plátano
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- ☐ jugo de limón
5/6 cda (mL)
- ☐ limón
2 1/4 pequeña (131g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ albahaca fresca
6 hojas (3g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)
- ☐ bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)
- ☐ Levadura nutricional
4 cdita (5g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)
- ☐ Salsa teriyaki
1/2 taza (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 3/4 lata (473g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ queso mozzarella rallado
1/2 taza (43g)

Bebidas

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 2/3 oz (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 taza (260g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
10 oz (284g)

- ☐ **tilapia, cruda**
13 1/4 oz (373g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
 - ☐ **cebolla**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
 - ☐ **pimiento**
2 grande (328g)
 - ☐ **ketchup**
4 1/2 cda (77g)
 - ☐ **patatas**
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)
 - ☐ **batatas / boniatos**
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
 - ☐ **ajo**
6 diente(s) (18g)
 - ☐ **hojas de kale**
2 1/4 manojo (383g)
 - ☐ **mezcla de verduras congeladas**
2 paquete (283 g) (568g)
 - ☐ **pimiento verde**
2 1/2 cucharada, picada (23g)
 - ☐ **brócoli congelado**
2 1/2 taza (228g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pimiento

1 grande (164g)

cebolla

1/4 pequeña (18g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

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.

Semillas de girasol

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



pepitas de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
9 piezas (230g)
ketchup
2 1/4 cda (38g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)
ketchup
4 1/2 cda (77g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Para las 2 comidas:

plátano
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

mantequilla

3 cdita (14g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Tilapia al grill

13 1/3 oz - 567 kcal ● 75g protein ● 29g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

jugo de limón

5/6 cda (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

tilapia, cruda

13 1/3 oz (373g)

aceite de oliva

5 cucharadita (mL)

sal

3/8 cdita (3g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
salsa para pasta
1/2 taza (130g)
albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)
Levadura nutricional
4 cdita (5g)
salsa para pasta
1 taza (260g)
albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

cacahuets tostados
6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



hojas de kale, troceado

1/2 manojo (85g)

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados

2 2/3 cucharada (24g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 palito(s)

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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 sazónalo 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.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(277g)

aceite

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(554g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 cda (mL)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.
-

Cena 3

Comer los día 4

Pizza margherita en pan plano

633 kcal ● 21g protein ● 34g fat ● 57g carbs ● 4g fiber



pan naan
1 pieza(s) (90g)
queso mozzarella rallado
1/2 taza (43g)
albahaca fresca
6 hojas (3g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
ajo, cortado en cubitos finos
3 diente(s) (9g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 31g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

aceite

1/2 cda (mL)

Salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (448g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

2 paquete (283 g) (568g)

aceite

1 cda (mL)

Salsa teriyaki

1/2 taza (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (896g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado

1/2 manojo (85g)

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado

1 manojo (170g)

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

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.

Cena 5

Comer los día 7

Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cucharada (mL)

cebolla

5 cucharada, picada (50g)

pimiento verde

2 1/2 cucharada, picada (23g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

agua

1 1/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

seitán, estilo pollo

10 oz (284g)

ajo, picado finamente

3 diente(s) (9g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.