

# Meal Plan - Dieta pescetariana de ayuno intermitente de 2500 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** 2470 kcal ● 200g protein (32%) ● 67g fat (25%) ● 235g carbs (38%) ● 31g fiber (5%)

## Almuerzo

1190 kcal, 50g proteína, 164g carbohidratos netos, 30g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada**  
2 1/2 sándwich(es)- 954 kcal



**Arándanos**  
1 taza(s)- 95 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

## Cena

1065 kcal, 102g proteína, 69g carbohidratos netos, 37g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



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

## Day 2

2453 kcal ● 196g protein (32%) ● 44g fat (16%) ● 271g carbs (44%) ● 48g fiber (8%)

## Almuerzo

1145 kcal, 85g proteína, 107g carbohidratos netos, 36g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
10 1/2 oz- 741 kcal



**Cuscús**  
402 kcal

## Cena

1090 kcal, 62g proteína, 162g carbohidratos netos, 7g grasa



**Lentejas**  
289 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
803 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

2495 kcal ● 191g protein (31%) ● 97g fat (35%) ● 187g carbs (30%) ● 27g fiber (4%)

### Almuerzo

1145 kcal, 85g proteína, 107g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz- 741 kcal



#### Cuscús

402 kcal

### Cena

1135 kcal, 58g proteína, 78g carbohidratos netos, 60g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



#### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

2487 kcal ● 176g protein (28%) ● 119g fat (43%) ● 150g carbs (24%) ● 28g fiber (4%)

### Almuerzo

1135 kcal, 70g proteína, 71g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal



#### Cuscús

251 kcal



#### Salmón al pesto al horno

10 oz- 673 kcal

### Cena

1135 kcal, 58g proteína, 78g carbohidratos netos, 60g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



#### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2456 kcal ● 241g protein (39%) ● 101g fat (37%) ● 117g carbs (19%) ● 28g fiber (5%)

### Almuerzo

1180 kcal, 119g proteína, 57g carbohidratos netos, 47g grasa



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal



**Lentejas**  
289 kcal



**Tilapia gratinada con parmesano**  
16 onza(s)- 787 kcal

### Cena

1055 kcal, 74g proteína, 58g carbohidratos netos, 53g grasa



**Nueces**  
1/4 taza(s)- 175 kcal



**Kéfir**  
300 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
582 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

2480 kcal ● 201g protein (32%) ● 70g fat (25%) ● 226g carbs (36%) ● 36g fiber (6%)

### Almuerzo

1180 kcal, 119g proteína, 57g carbohidratos netos, 47g grasa



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal



**Lentejas**  
289 kcal



**Tilapia gratinada con parmesano**  
16 onza(s)- 787 kcal

### Cena

1080 kcal, 34g proteína, 167g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pasta con salsa comprada**  
851 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
230 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

2486 kcal ● 183g protein (29%) ● 89g fat (32%) ● 192g carbs (31%) ● 46g fiber (7%)

### Almuerzo

1185 kcal, 100g proteína, 24g carbohidratos netos, 67g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)  
626 kcal



[Bacalao estilo cajún](#)  
18 onza(s)- 561 kcal

### Cena

1080 kcal, 34g proteína, 167g carbohidratos netos, 21g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)  
851 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
230 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

---

# Lista de compras



## Bebidas

- agua  
20 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

## Especias y hierbas

- sal  
1 oz (24g)
- ajo en polvo  
1 1/2 cdita (5g)
- pimienta negra  
1/4 oz (6g)
- condimento cajún  
6 cdita (14g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1 1/2 taza (312g)
- mantequilla de cacahuate  
2 1/2 cda (40g)

## Otro

- salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- Levadura nutricional  
3/4 taza (45g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
26 piezas (663g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/3 taza (40g)

## Productos horneados

- pan  
5 rebanada (160g)

## Dulces

- mermelada  
5 cda (105g)

## Frutas y jugos

- arándanos  
1 taza (148g)

## Cereales y pastas

- harina multiusos  
5/8 taza(s) (73g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1 3/4 caja (165 g) (288g)
- pasta seca cruda  
13 1/3 oz (380g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
3 1/4 cda (mL)
- aceite  
1 oz (mL)
- mayonesa  
3 cda (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
3/4 taza (215g)
- salsa pesto  
1 2/3 cda (27g)
- salsa para pasta  
5/6 frasco (680 g) (560g)

## Verduras y productos vegetales

- coliflor  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (113g)
- tomates  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (429g)
- ketchup  
6 1/2 cda (111g)
- zanahorias  
8 grande (576g)
- hojas de kale  
1 manojo (170g)

## Productos lácteos y huevos

- queso parmesano  
1/2 taza (50g)
- mantequilla  
2 cucharada (28g)
- kefir con sabor  
2 taza (mL)

- jugo de lima**  
3 fl oz (mL)
- aguacates**  
4 2/3 aguacate(s) (938g)
- jugo de limón**  
2 cda (mL)
- limón**  
1 pequeña (58g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- almendras**  
14 cucharada, en tiras finas (95g)
- nueces**  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

### **Productos de pescado y mariscos**

- tilapia, cruda**  
3 1/3 lbs (1484g)
  - salmón**  
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)
  - atún enlatado**  
1 1/3 lata (229g)
  - bacalao, crudo**  
18 oz (510g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)

1. Disfruta.

### Sándwich de mantequilla de cacahuate y mermelada

2 1/2 sándwich(es) - 954 kcal ● 29g protein ● 26g fat ● 138g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

mantequilla de cacahuate  
2 1/2 cda (40g)  
pan  
5 rebanada (160g)  
mermelada  
5 cda (105g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuate en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

### Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos  
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protein ● 35g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (47g)  
**tilapia, cruda**  
2/3 lbs (294g)  
**harina multiusos**  
1/4 taza(s) (36g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**aceite de oliva**  
7/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
14 cucharada, en tiras finas (95g)  
**tilapia, cruda**  
1 1/3 lbs (588g)  
**harina multiusos**  
5/8 taza(s) (73g)  
**sal**  
1/2 cucharadita (1g)  
**aceite de oliva**  
1 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.

### Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/3 caja (165 g) (219g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

aceite  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Salmón al pesto al horno

10 oz - 673 kcal ● 59g protein ● 48g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

**salmón**  
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)  
**salsa pesto**  
1 2/3 cda (27g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.  
Unta pesto sobre el salmón.  
Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

aceite  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### 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.

### Tilapia gratinada con parmesano

16 onza(s) - 787 kcal ● 98g protein ● 42g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso parmesano**  
4 cucharada (25g)  
**mayonesa**  
1 1/2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
1 lbs (448g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**mantequilla, ablandado**  
1 cucharada (14g)

Para las 2 comidas:

**queso parmesano**  
1/2 taza (50g)  
**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
2 lbs (896g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**mantequilla, ablandado**  
2 cucharada (28g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbrela con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

626 kcal ● 8g protein ● 49g fat ● 18g carbs ● 21g fiber



**cebolla**  
2 2/3 cucharada, picada (40g)  
**jugo de lima**  
2 2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
2/3 cdita (2g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(164g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Bacalao estilo cajún

18 onza(s) - 561 kcal ● 92g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

**bacalao, crudo**  
18 oz (510g)  
**condimento cajún**  
6 cdita (14g)  
**aceite**  
3 cdita (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 1 ↗

Comer los día 1

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

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.

### Salchicha vegana

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



Rinde 3 salchicha(s)

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

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Lentejas

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



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

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.

### Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



**salsa barbecue**  
3/4 taza (215g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**Levadura nutricional**  
3/4 taza (45g)  
**coliflor**  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletas al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletas en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletas con la salsa barbacoa. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
5 cucharadita, picada (25g)  
**jugo de lima**  
1 2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**tomates, en cubos**  
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(103g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1/4 taza, picada (50g)  
**jugo de lima**  
3 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
5/6 cdita (3g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
5/6 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**tomates, en cubos**  
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(205g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
13 piezas (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
26 piezas (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 cda (111g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/4 taza(s)



#### nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



#### kefir con sabor

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

### Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



#### aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

#### jugo de lima

1 1/3 cdita (mL)

#### sal

1 1/3 pizca (1g)

#### pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

#### atún enlatado

1 1/3 lata (229g)

#### tomates

1/3 taza, picada (60g)

#### cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (23g)

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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pasta con salsa comprada

851 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 157g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
6 2/3 oz (190g)  
**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (280g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
13 1/3 oz (380g)  
**salsa para pasta**  
5/6 frasco (680 g) (560g)

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

### 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.

## 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.