

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

Cena

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



Lentejas

260 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 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

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 cacahuete 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 cacahuete
2 1/2 cda (40g)
pan
5 rebanada (160g)
mermelada
5 cda (105g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete 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.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate 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 cúbreala 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 ramilletes; 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 ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes 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 ramilletes 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.
Sirve con ketchup.

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.