

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1100 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

1060 kcal ● 95g protein (36%) ● 36g fat (31%) ● 61g carbs (23%) ● 27g fiber (10%)

Desayuno

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

370 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 22g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Ensalada de espinacas, fresa y aguacate](#)
156 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



[Pasta de lentejas](#)
337 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1078 kcal ● 93g protein (35%) ● 31g fat (26%) ● 69g carbs (25%) ● 38g fiber (14%)

Desayuno

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

390 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



[Sándwich de ensalada de huevo con aguacate](#)
1/2 sándwich(es)- 281 kcal



[Frambuesas](#)
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



[Pasta de lentejas](#)
337 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1080 kcal ● 100g protein (37%) ● 43g fat (36%) ● 39g carbs (14%) ● 34g fiber (12%)

Desayuno

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

390 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es)- 281 kcal



Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1137 kcal ● 107g protein (37%) ● 40g fat (32%) ● 55g carbs (19%) ● 33g fiber (12%)

Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 8g carbohidratos netos, 8g grasa



Queso cottage con almendras y canela

155 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

390 kcal, 13g proteína, 35g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal



Chili de lentejas

218 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1113 kcal101g protein (36%)51g fat (41%)37g carbs (13%)25g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 8g carbohidratos netos, 8g grasa



Queso cottage con almendras y canela
155 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
193 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1125 kcal98g protein (35%)56g fat (45%)36g carbs (13%)21g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
193 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1060 kcal ● 105g protein (40%) ● 43g fat (37%) ● 49g carbs (18%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Almuerzo

340 kcal, 21g proteína, 23g carbohidratos netos, 16g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Cena

300 kcal, 21g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Alitas de seitán teriyaki
2 onza(s) de seitán- 149 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
15 2/3 oz (443g)
- ☐ agua
14 1/2 taza (mL)

Otro

- ☐ harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- ☐ guacamole (comercial)
8 cda (124g)
- ☐ salsa teriyaki
1 cda (mL)
- ☐ salchicha vegana
1/2 sausage (50g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
2 1/4 oz (63g)
- ☐ nueces de girasol
1/2 oz (14g)
- ☐ almendras
1 oz (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
6 cucharada (98g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
1/8 pint (45g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)
- ☐ limón
3/8 pequeña (22g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (418g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
- ☐ kale (col rizada)
5 oz (144g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ tomates enteros enlatados
4 cucharada (60g)
- ☐ cebolla
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ patatas
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ canela
2 pizca (1g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1 1/2 g (2g)
- ☐ polvo de chile
1/4 cda (2g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
1/2 oz (14g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)
- ☐ queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- ☐ crema agria
1 1/2 cda (18g)
- ☐ mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)
- ☐ leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
1 3/4 cucharada (mL)
 - ☐ aceite
1 oz (mL)
-

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
- ☐ frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)

Cereales y pastas

- ☐ bulgur seco
2 cucharada (18g)
- ☐ seitan
2 oz (57g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Queso cottage con almendras y canela

155 kcal ● 16g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

canela
1 pizca (0g)
almendras
3 almendra (4g)
mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

canela
2 pizca (1g)
almendras
6 almendra (7g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



nueces de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de espinacas, fresa y aguacate

156 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



fresas

1/8 pint (45g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

almendras

1/2 cucharada, en rodajas (3g)

aguacates, cortado en cubos

1/8 aguacate(s) (25g)

espinaca fresca

3/4 taza(s) (23g)

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocíe la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry
(28g)

pan

1 rebanada (32g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry
(56g)

pan

2 rebanada (64g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

kale (col rizada), troceado

3/8 manojo (64g)

limón, exprimido

3/8 pequeña (22g)

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.

Chili de lentejas

218 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 7g fiber



ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

bulgur seco

2 cucharada (18g)

tomates enteros enlatados, picado

4 cucharada (60g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

comino molido

1/8 cda (1g)

polvo de chile

1/4 cda (2g)

lentejas, crudas

2 cucharada (24g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

8 cda (124g)

queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)
salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

Para las 2 comidas:
brócoli congelado
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

crema agria
3/4 cda (9g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole), con trozos**
3 cucharada (49g)
frijoles negros
3/8 lata(s) (165g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
crema agria
1 1/2 cda (18g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole), con trozos**
6 cucharada (98g)
frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(91g)

albahaca fresca

2/3 cda, picado (2g)

vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

albahaca fresca

1 1/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

4 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 2/3 oz (76g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

2 onza(s) de seitán - 149 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

1 cda (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

seitán

2 oz (57g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua

14 taza(s) (mL)

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.
