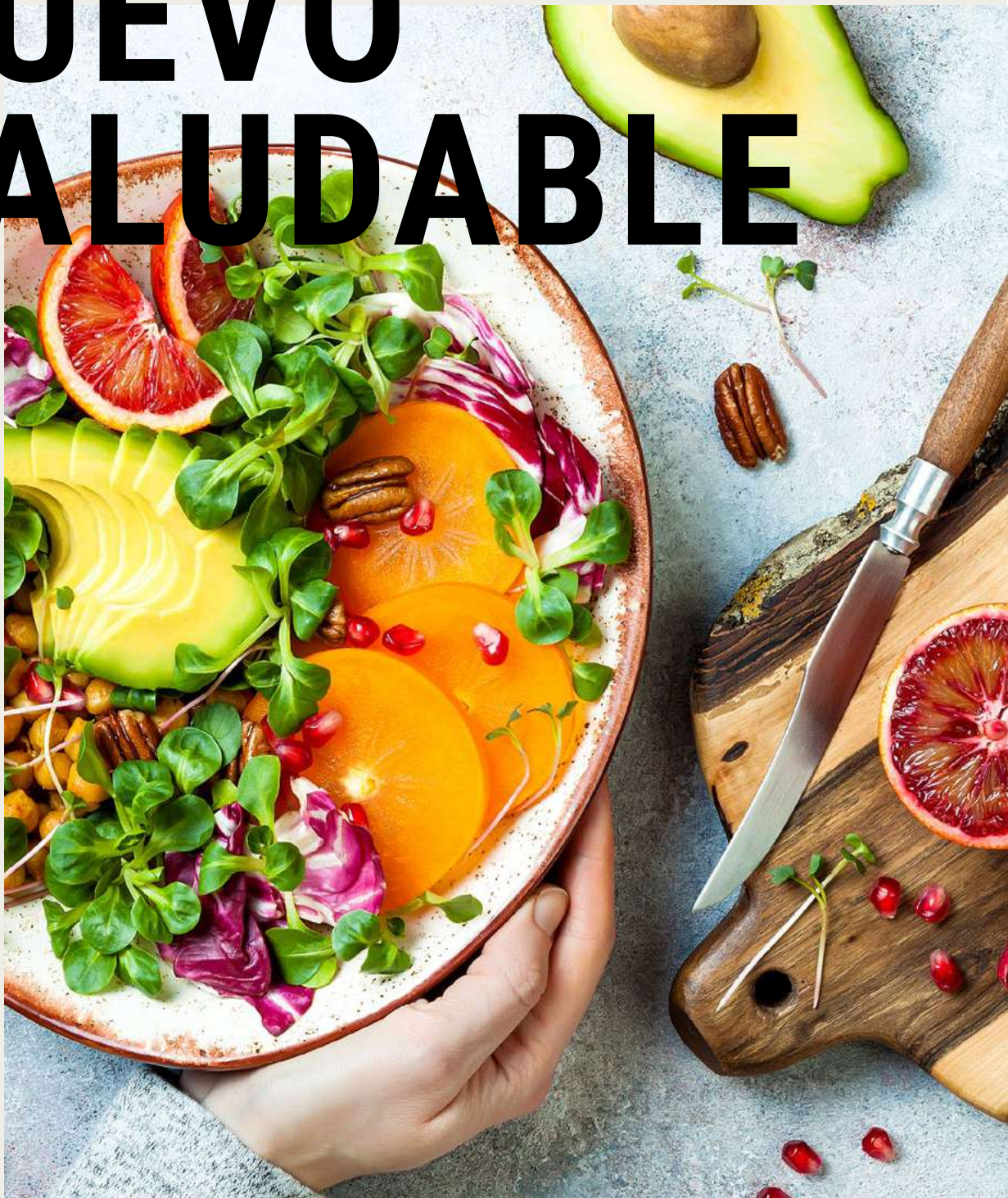


PARA UN AÑO NUEVO SALUDABLE



Día 1 1475 kcal



Desayuno

Overnight oats con fruta

H 65 g | P 23 g | G 10 g
470 kcal

Recetas



SNACK

2 Bolitas proteicas de crema de cacahuete

H 4 g | P 14 g | G 10 g
172 kcal

Recetas



Comida

Ensalada de garbanzos

H 35 g | P 14 g | G 26 g
470 kcal

Recetas



SNACK

Salsa de pimiento y quark

H 13 g | P 10 g | G 1,7 g
108 kcal

Recetas



Cena

Pechugas de pollo Hasselback

H 3 g | P 47 g | G 5 g
255 kcal

Recetas

Día 2 1550 kcal



Desayuno

Bol de muesli vegano al chocolate

H 34 g | P 27 g | G 20 g
461 kcal

Recetas



SNACK

Barrita proteica de chocolate con cookies

H 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Recetas



Comida

Ensalada de fideos chinos y tofu

H 58 g | P 18 g | G 18 g
491 kcal

Recetas



SNACK

2 bolitas proteicas de crema de cacahuete

H 4 g | P 14 g | G 10 g
172 kcal

Recetas



Cena

Batido proteico al caramelo

H 14 g | P 26 g | G 6 g
224 kcal

Recetas

Día 3 1408 kcal



Desayuno

Porridge de invierno

H 41 g | P 30 g | G 6 g
340 kcal

Recetas



SNACK

Snack de cacahuete y dátiles

H 37 g | P 4 g | G 5 g
193 kcal

Recetas



Comida

Ensalada de garbanzos

H 35 g | P 14 g | G 26 g
470 kcal

Recetas



SNACK

Batido proteico de cookies and cream

H 1,9 g | P 21 g | G 1,3 g
109 kcal

Recetas



Cena

Sándwich de mermelada y crema de cacahuete

H 8 g | P 19 g | G 20 g
296 kcal

Recetas

Día 4 1540 kcal



Desayuno

Smoothie verde proteico

H 65 g | P 11 g | G 14 g
448 kcal

Recetas



SNACK

2 bolitas proteicas de crema de cacahuete

H 4 g | P 14 g | G 10 g
172 kcal

Recetas



Comida

Pasta proteica con salsa arrabiata

H 40 g | P 65 g | G 20 g
618 kcal

Recetas



SNACK

Barrita proteica de chocolate con cookies

H 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Recetas



Cena

Shape Shake

H 1,9 g | P 21 g | G 1,3 g
109 kcal

Recetas

Día 5 1528 kcal



Desayuno

Tortilla primaveral

H 7 g | P 35 g | G 33 g
479 kcal

Recetas



SNACK

Barrita proteica de chocolate con cookies

H 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Recetas



Comida

Tosta con tomate y feta

H 6 g | P 24 g | G 16 g
288 kcal

Recetas



SNACK

Batido de chocolate y plátano

H 16 g | P 24 g | G 6g
233 kcal

Recetas



Cena

Espaguetis de calabacín

H 36 g | P 21 g | G 8 g
335 kcal

Recetas

Día 6

1534 kcal



Desayuno

Gofres veganos de plátano

H 46 g | P 28 g | G 7 g
371 kcal

Recetas



SNACK

Batido proteico de caramelo

H 14 g | P 26 g | G 6 g
224 kcal

Recetas



Comida

Ensalada rápida de arroz

H 46 g | P 5 g | G 15 g
342 kcal

Recetas



SNACK

Shape Shake

H 1,9 g | P 21 g | G 1,3 g
109 kcal

Recetas



Cena

Calabacín relleno

H 15 g | P 43 g | G 25 g
488 kcal

Recetas

Día 7 **1541 kcal**



Desayuno

Tortitas proteicas

H 20 g | P 30 g | G 4 g
244 kcal

Recetas



SNACK

Matcha Latte proteico

H 10 g | P 19 g | G 3 g
144 kcal

Recetas



Comida

Ensalada rápida de arroz

H 46 g | P 5 g | G 15 g
342 kcal

Recetas



SNACK

Barrita proteica de chocolate con cookies

H 11 g | P 20 g | G 5,3 g
193 kcal

Recetas



Cena

Pasta proteica con salsa arrabiata

H 40 g | P 65 g | G 20 g
618 kcal

Recetas