

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 1300 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

1310 kcal ● 97g protein (30%) ● 48g fat (33%) ● 106g carbs (32%) ● 18g fiber (5%)

### Almuerzo

525 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Puré de patatas instantáneo**  
258 kcal

### Cena

620 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada griega de pepino y feta**  
121 kcal



**Patty melt**  
1 sándwich(es)- 500 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

1337 kcal ● 94g protein (28%) ● 51g fat (34%) ● 95g carbs (29%) ● 30g fiber (9%)

### Almuerzo

550 kcal, 33g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

620 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada griega de pepino y feta**  
121 kcal



**Patty melt**  
1 sándwich(es)- 500 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

1255 kcal ● 93g protein (30%) ● 60g fat (43%) ● 63g carbs (20%) ● 22g fiber (7%)

### Almuerzo

525 kcal, 38g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



**Tostada de garbanzos machacados**  
1 tostada(s)- 318 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Cena

565 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 39g grasa



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 4

1255 kcal ● 93g protein (30%) ● 60g fat (43%) ● 63g carbs (20%) ● 22g fiber (7%)

### Almuerzo

525 kcal, 38g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



**Tostada de garbanzos machacados**  
1 tostada(s)- 318 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Cena

565 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 39g grasa



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 5

1315 kcal ● 109g protein (33%) ● 45g fat (31%) ● 94g carbs (29%) ● 25g fiber (7%)

### Almuerzo

630 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 35g grasa



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal



**Wrap mediterráneo de 'chik'n'**  
1 wrap(s)- 406 kcal

### Cena

525 kcal, 44g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



**Pan naan**  
1/2 pieza(s)- 131 kcal



**Lentejas**  
174 kcal



**Vegan crumbles**  
1 1/2 taza(s)- 219 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

1315 kcal ● 109g protein (33%) ● 45g fat (31%) ● 94g carbs (29%) ● 25g fiber (7%)

### Almuerzo

630 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



#### Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s)- 406 kcal

### Cena

525 kcal, 44g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



#### Lentejas

174 kcal



#### Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 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

1277 kcal ● 99g protein (31%) ● 45g fat (31%) ● 99g carbs (31%) ● 21g fiber (7%)

### Almuerzo

495 kcal, 21g proteína, 64g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal



#### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



#### Ensalada mixta

121 kcal

### Cena

615 kcal, 41g proteína, 34g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal



#### Lentejas

174 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

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- queso feta**  
2 2/3 oz (75g)
- yogur griego sin grasa**  
5 cda (88g)
- huevos**  
8 grande (400g)
- queso parmesano**  
1 cda (5g)

## Especias y hierbas

- vinagre de vino tinto**  
2 cda (mL)
- sal**  
1 1/2 g (2g)
- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- eneldo fresco**  
1 cda, picado (2g)
- mostaza Dijon**  
3/4 oz (20g)
- cebolla en polvo**  
1 cdita (2g)
- mostaza**  
1 cda (15g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva**  
2 cdita (mL)
- Mayonesa vegana**  
4 cucharada (60g)
- aceite**  
4 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cucharada (mL)
- aderezo ranch**  
4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (447g)
- cebolla**  
1 pequeña (70g)
- mezcla para puré instantáneo**  
2 1/2 oz (71g)
- lechuga romana**  
1 1/6 cabeza (719g)

## Productos horneados

- pan**  
6 rebanada(s) (192g)
- tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- pan naan**  
2 pieza(s) (180g)

## Otro

- hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)
- salchicha vegana**  
1 sausage (100g)
- mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)
- tenders sin carne estilo chik'n**  
7 oz (193g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua**  
13 1/2 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)

## Legumbres y derivados

- tofu firme**  
14 oz (397g)
- garbanzos, en conserva**  
1 lata(s) (448g)
- hummus**  
4 cda (60g)
- lentejas, crudas**  
3/4 taza (144g)
- migajas de hamburguesa vegetariana**  
3 taza (300g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

- tomates**  
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)
  - cebolla roja**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
  - zanahorias**  
10 1/2 mediana (638g)
  - apio crudo**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
  - brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)
  - ketchup**  
1/2 cda (9g)
- 

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 1/3 oz (37g)

### **Frutas y jugos**

- jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

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

## Puré de patatas instantáneo

258 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



**mezcla para puré instantáneo**  
2 1/2 oz (71g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tostada de garbanzos machacados

1 tostada(s) - 318 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 35g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**cebolla en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**mostaza**  
1/2 cda (8g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**apio crudo, cortado en cubos**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**cebolla en polvo**  
1 cdita (2g)  
**mostaza**  
1 cda (15g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**apio crudo, cortado en cubos**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Mientras tanto, pon la mitad de los garbanzos (reservando el resto para más tarde) en un bol y aplástalos con el reverso de un tenedor hasta que queden trocitos. Incorpora el yogur griego, la mostaza, la cebolla en polvo, el apio y una pizca de sal/pimienta y mezcla bien.
3. Añade los garbanzos enteros que quedaban y mezcla.
4. Cubre las tostadas con la mezcla de garbanzos y sirve.

## Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

---

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Wrap mediterráneo de 'chik'n'

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**queso feta**  
2 cda (19g)  
**hummus**  
2 cda (30g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(49g)  
**tenders sin carne estilo chik'n**  
2 1/2 oz (71g)  
**tomates, picado**  
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)  
**pepino, picado**  
4 cucharada, rodajas (26g)

Para las 2 comidas:

**queso feta**  
4 cda (38g)  
**hummus**  
4 cda (60g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(98g)  
**tenders sin carne estilo chik'n**  
5 oz (142g)  
**tomates, picado**  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)  
**pepino, picado**  
1/2 taza, rodajas (52g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
2 piezas (51g)  
**ketchup**  
1/2 cda (9g)

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

### Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



**lechuga romana, rallado**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (46g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada griega de pepino y feta

121 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso feta**  
2 cucharada, desmenuzada (19g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**eneldo fresco**  
1/2 cda, picado (1g)  
**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**queso feta**  
4 cucharada, desmenuzada (38g)  
**vinagre de vino tinto**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**eneldo fresco**  
1 cda, picado (2g)  
**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

### Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**hamburguesa vegetal**  
1 hamburguesa (71g)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)  
**Mayonesa vegana**  
2 cucharada (30g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla, en rodajas finas**  
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**Mayonesa vegana**  
4 cucharada (60g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**cebolla, en rodajas finas**  
1 pequeña (70g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.  
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.  
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbrela con las cebollas y la otra rebanada de pan.  
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.  
Corta por la mitad y sirve.

## Cena 2

Comer los día 3 y día 4

### Zanahorias asadas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
8 grande (576g)

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.

### Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/2 cucharada (mL)  
**aderezo ranch**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**aderezo ranch**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
14 oz (397g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

## Cena 3

Comer los día 5 y día 6

### Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

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.

## Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3 taza (300g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



**lechuga romana**  
2 taza rallada (94g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cda (18g)  
**mostaza Dijon**  
1 cdita (5g)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 cda (7g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfrien.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

## Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

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.

## Semillas de calabaza

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.