

# Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 2000 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

2006 kcal ● 150g protein (30%) ● 69g fat (31%) ● 158g carbs (31%) ● 39g fiber (8%)

### Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

2 lata(s)- 494 kcal



**Semillas de calabaza**

366 kcal

### Cena

930 kcal, 48g proteína, 104g carbohidratos netos, 25g grasa



**Lentejas**

405 kcal



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**

161 kcal



**Lentejas al curry**

362 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1956 kcal ● 128g protein (26%) ● 80g fat (37%) ● 151g carbs (31%) ● 30g fiber (6%)

### Almuerzo

810 kcal, 31g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



**Panecillo**

2 bollo(s)- 154 kcal



**Tofu buffalo**

532 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**

125 kcal

### Cena

930 kcal, 48g proteína, 104g carbohidratos netos, 25g grasa



**Lentejas**

405 kcal



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**

161 kcal



**Lentejas al curry**

362 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1986 kcal ● 139g protein (28%) ● 69g fat (31%) ● 167g carbs (34%) ● 37g fiber (7%)

### Almuerzo

940 kcal, 44g proteína, 88g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



#### Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



#### Ensalada mixta simple

68 kcal

### Cena

825 kcal, 46g proteína, 78g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal



#### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1979 kcal ● 130g protein (26%) ● 59g fat (27%) ● 195g carbs (39%) ● 37g fiber (7%)

### Almuerzo

940 kcal, 44g proteína, 88g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



#### Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



#### Ensalada mixta simple

68 kcal

### Cena

820 kcal, 37g proteína, 106g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Lentejas

174 kcal



#### Succotash de frijoles blancos

647 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1969 kcal ● 134g protein (27%) ● 55g fat (25%) ● 197g carbs (40%) ● 37g fiber (8%)

### Almuerzo

930 kcal, 48g proteína, 90g carbohidratos netos, 38g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Sándwich a la plancha con champiñones y queso**  
646 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena

820 kcal, 37g proteína, 106g carbohidratos netos, 17g grasa



**Lentejas**  
174 kcal



**Succotash de frijoles blancos**  
647 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

1955 kcal ● 127g protein (26%) ● 73g fat (34%) ● 155g carbs (32%) ● 43g fiber (9%)

### Almuerzo

820 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 44g grasa



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Cacahuetes tostados**  
3/8 taza(s)- 383 kcal



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
369 kcal

### Cena

915 kcal, 45g proteína, 101g carbohidratos netos, 28g grasa



**Ensalada de pasta caprese**  
485 kcal



**Leche**  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

1955 kcal ● 127g protein (26%) ● 73g fat (34%) ● 155g carbs (32%) ● 43g fiber (9%)

### Almuerzo

820 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 44g grasa



[Ensalada mixta simple](#)  
68 kcal



[Cacahuetes tostados](#)  
3/8 taza(s)- 383 kcal



[Salteado teriyaki de garbanzos](#)  
369 kcal

### Cena

915 kcal, 45g proteína, 101g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada de pasta caprese](#)  
485 kcal



[Leche](#)  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)  
234 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

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
21 2/3 taza(s) (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1 cdita (5g)
- pimienta negra  
1/6 cdita, molido (0g)
- romero, seco  
3/4 cdita (1g)
- pimentón  
2 1/4 cdita (5g)
- tomillo fresco  
3/8 cdita (0g)
- tomillo, seco  
2 cdita, molido (3g)
- vinagre balsámico  
1 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
2 taza (416g)
- tofu firme  
15 3/4 oz (447g)
- frijoles blancos, en conserva  
2 1/2 lata(s) (1073g)
- cacahuetes tostados  
13 1/4 cucharada (122g)
- garbanzos, en conserva  
2 lata(s) (896g)

## Verduras y productos vegetales

- habas de Lima, congeladas  
3/4 paquete (285 g) (213g)
- cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (173g)
- pimiento  
2 1/2 grande (402g)
- champiñones  
7 oz (198g)
- ajo  
3/4 diente (2g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1/2 taza (59g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1 3/4 cda (mL)
- aderezo ranch  
3 cda (mL)
- aceite  
4 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
1 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata  
3/4 taza (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Otro

- pasta de curry  
1 cda (15g)
- mezcla de hojas verdes  
8 1/2 taza (255g)
- Requesón y copa de frutas  
1 container (170g)
- Salsa teriyaki  
4 cucharada (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)
- salsa pesto  
2 cucharada (31g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)

## Productos horneados

- Bollo  
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- pan naan  
2 pieza(s) (180g)
- pan  
10 rebanada(s) (320g)

- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
2 remolacha(s) (100g)
- granos de maíz congelados  
2 taza (272g)
- chalotas  
2 diente(s) (113g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 paquete (283 g) (284g)
- tomates  
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
- perejil fresco  
3 ramitas (3g)

### Productos lácteos y huevos

- queso  
1 1/2 taza, rallada (170g)
- queso en lonchas  
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- queso mozzarella fresco  
2 oz (57g)
- leche entera  
2 2/3 taza(s) (mL)

### Frutas y jugos

- jugo de limón  
2 cda (mL)

### Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
4 oz (113g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

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

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

#### Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

### Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



#### salsa Frank's Red Hot

4 cucharada (mL)

#### aderezo ranch

3 cda (mL)

#### aceite

3/4 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**

2/3 lbs (298g)

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.

## Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



#### aceite

1/2 cda (mL)

#### cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

#### pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.  
Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pan naan

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



Para una sola comida:

#### pan naan

1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

#### pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**queso**  
3/4 taza, rallada (85g)  
**champiñones**  
2 1/4 oz (64g)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**queso**  
1 1/2 taza, rallada (170g)  
**champiñones**  
1/4 lbs (128g)  
**romero, seco**  
3/4 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

## Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

**Bollo**  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



**champiñones**  
1 taza, picada (70g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
2 cdta, molido (3g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

## Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g) (142g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
56 cucharadita (224g)

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.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/8 paquete (285 g) (107g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

**lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**leche de coco en lata**  
3/4 taza (mL)  
**pasta de curry**  
1 cda (15g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**pimentón**  
2 1/4 cdita (5g)  
**tomillo fresco**  
3/8 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/3 lbs (149g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### Succotash de frijoles blancos

647 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 taza (262g)  
**granos de maíz congelados, descongelado**  
1 taza (136g)  
**pimiento, finamente picado**  
1 mediana (119g)  
**chalotas, picado fino**  
1 diente(s) (57g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 taza (524g)  
**granos de maíz congelados, descongelado**  
2 taza (272g)  
**pimiento, finamente picado**  
2 mediana (238g)  
**chalotas, picado fino**  
2 diente(s) (113g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**salsa pesto**  
1 cucharada (16g)  
**queso mozzarella fresco, desmenuzado en trozos**  
1 oz (28g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (110g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharadas de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
4 oz (113g)  
**salsa pesto**  
2 cucharadas (31g)  
**queso mozzarella fresco, desmenuzado en trozos**  
2 oz (57g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**

1/2 cda (mL)

**vinagre de sidra de manzana**

1/2 cda (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (224g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/4 pequeña (18g)

**tomates, cortado por la mitad**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**perejil fresco, picado**

1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**

1 cda (mL)

**vinagre de sidra de manzana**

1 cda (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (448g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/2 pequeña (35g)

**tomates, cortado por la mitad**

1 taza de tomates cherry (149g)

**perejil fresco, picado**

3 ramitas (3g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.

¡Sirve!

## 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.