

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 2100 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

2141 kcal ● 138g protein (26%) ● 91g fat (38%) ● 169g carbs (32%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

990 kcal, 45g proteína, 53g carbohidratos netos, 62g grasa



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

930 kcal, 45g proteína, 114g carbohidratos netos, 28g grasa



Macarrones verdes con queso

858 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Day 2

2100 kcal ● 136g protein (26%) ● 87g fat (37%) ● 152g carbs (29%) ● 42g fiber (8%)

Almuerzo

990 kcal, 45g proteína, 53g carbohidratos netos, 62g grasa



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

890 kcal, 42g proteína, 97g carbohidratos netos, 24g grasa



Cassoulet de alubias blancas

770 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate


121 kcal

Day 3

2090 kcal ● 135g protein (26%) ● 46g fat (20%) ● 225g carbs (43%) ● 60g fiber (11%)

Almuerzo

980 kcal, 44g proteína, 126g carbohidratos netos, 21g grasa

Succotash de frijoles blancos


808 kcal

Lentejas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

890 kcal, 42g proteína, 97g carbohidratos netos, 24g grasa

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate


121 kcal

Day 4

2111 kcal ● 132g protein (25%) ● 49g fat (21%) ● 246g carbs (47%) ● 41g fiber (8%)

Almuerzo

980 kcal, 44g proteína, 126g carbohidratos netos, 21g grasa

Succotash de frijoles blancos


808 kcal

Lentejas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína


2 cucharada- 218 kcal

Cena


910 kcal, 39g proteína, 118g carbohidratos netos, 27g grasa

Ensalada caprese

178 kcal

Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Pasta con salsa comprada

510 kcal

Day 5

2138 kcal ● 132g protein (25%) ● 54g fat (23%) ● 230g carbs (43%) ● 52g fiber (10%)

Almuerzo

930 kcal, 47g proteína, 104g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Sopa de lentejas y verduras
694 kcal

Cena

990 kcal, 37g proteína, 124g carbohidratos netos, 31g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Pasta con espinacas y hummus
473 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2073 kcal ● 149g protein (29%) ● 46g fat (20%) ● 212g carbs (41%) ● 53g fiber (10%)

Almuerzo

895 kcal, 55g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Cena

960 kcal, 46g proteína, 111g carbohidratos netos, 28g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
677 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2073 kcal ● 149g protein (29%) ● 46g fat (20%) ● 212g carbs (41%) ● 53g fiber (10%)

Almuerzo

895 kcal, 55g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Cena

960 kcal, 46g proteína, 111g carbohidratos netos, 28g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
677 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
281 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
16 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ nuez moscada
1/6 cdita (0g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
3/8 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ harina multiusos
3/8 cda (3g)
- ☐ pasta seca cruda
2/3 lbs (303g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3/8 cda (6g)
- ☐ queso mozzarella rallado
9 1/2 cucharada (52g)
- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
3 cdita (5g)
- ☐ queso mozzarella fresco
3 1/4 oz (92g)
- ☐ yogur griego sin grasa
2 1/4 container (385g)

Verduras y productos vegetales

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- ☐ almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)

Dulces

- ☐ miel
1 1/2 cda (32g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (616g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
5 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 3/4 oz (mL)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/4 paquete (155 g) (110g)
- ☐ Levadura nutricional
1 1/4 cda (5g)
- ☐ pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
- ☐ salsa sriracha
3 cdita (15g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 1/2 lata(s) (1533g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (216g)
- ☐ hummus
1 2/3 oz (47g)

- ☐ guisantes congelados
6 1/2 cucharada (54g)
- ☐ brócoli
4 1/2 taza, picado (419g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (56g)
- ☐ coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ zanahorias
4 grande (288g)
- ☐ cebolla
3 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (363g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (301g)
- ☐ granos de maíz congelados
2 1/2 taza (340g)
- ☐ pimienta
2 1/2 mediana (298g)
- ☐ chalotas
2 1/2 diente(s) (142g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ hojas de kale
1 1/4 taza, picada (50g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 taza (253g)
- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ cebolla roja
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
4 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal ● 11g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

almendras

2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)

miel

3/4 cda (16g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

queso parmesano

1 1/2 cdita (2g)

coles de Bruselas, en rodajas

1 1/2 taza, rallada (75g)

brócoli, picado

1 1/2 taza, picado (137g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/4 taza, en tiras finas (30g)

miel

1 1/2 cda (32g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

mostaza Dijon

1 1/2 cda (23g)

aceite de oliva

3 cda (mL)

queso parmesano

3 cdita (5g)

coles de Bruselas, en rodajas

3 taza, rallada (150g)

brócoli, picado

3 taza, picado (273g)

1. Prepara el aderezo mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
Mezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Succotash de frijoles blancos

808 kcal ● 32g protein ● 20g fat ● 101g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 taza (328g)
granos de maíz congelados, descongelado
1 1/4 taza (170g)
pimiento, finamente picado
1 1/4 mediana (149g)
chalotas, picado fino
1 1/4 diente(s) (71g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
aceite
2 1/2 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 1/2 taza (655g)
granos de maíz congelados, descongelado
2 1/2 taza (340g)
pimiento, finamente picado
2 1/2 mediana (298g)
chalotas, picado fino
2 1/2 diente(s) (142g)

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.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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.

Sopa de lentejas y verduras

694 kcal ● 44g protein ● 4g fat ● 97g carbs ● 25g fiber



lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
hojas de kale
1 1/4 taza, picada (50g)
Levadura nutricional
1 1/4 cda (5g)
ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
mezcla de verduras congeladas
2 taza (253g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Pasta de lentejas

673 kcal  43g protein  5g fat  81g carbs  32g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)
pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)

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

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal  12g protein  12g fat  18g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1

Macarrones verdes con queso

858 kcal  41g protein  24g fat  108g carbs  11g fiber



nuez moscada
1/6 cda (0g)
harina multiusos
3/8 cda (3g)
mantequilla
3/8 cda (6g)
queso mozzarella rallado
9 1/2 cucharada (52g)
guisantes congelados
6 1/2 cucharada (54g)
leche entera
5/6 taza(s) (mL)
brócoli
1 1/2 taza, picado (146g)
pasta seca cruda
4 oz (113g)
espinaca fresca, picado
1 1/3 taza(s) (36g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Unos 5 minutos antes de que la pasta esté lista, añade solo la mitad del brócoli picado a la olla. Cuando esté hecho, escurra la pasta y el brócoli y transfírelos a una fuente para horno. Reserva.
2. Prepara la salsa derritiendo la mantequilla a fuego medio. Añade la harina y bate hasta formar una pasta. Añade la leche poco a poco, batiendo hasta incorporar toda la leche.
3. Lleva la salsa a ebullición. Removiendo con frecuencia, incorpora las espinacas picadas, los guisantes, el brócoli restante y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 5-10 minutos. Mientras cuece, precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Apaga el fuego e incorpora el queso y la nuez moscada a la salsa. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Opcional: Transfiere toda o parte de la salsa a una batidora y tritura hasta obtener una textura suave.
6. Vierte la salsa sobre la pasta. Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorado. Sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

leche entera
1/2 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal  35g protein  16g fat  94g carbs  28g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
2 grande (144g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
aceite
2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
4 grande (288g)
cebolla, cortado en cubitos
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (878g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal  7g protein  8g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

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

Cena 3

Comer los día 4

Ensalada caprese

178 kcal  10g protein  11g fat  6g carbs  2g fiber



queso mozzarella fresco

1 1/4 oz (35g)

mezcla de hojas verdes

3/8 paquete (155 g) (65g)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (5g)

vinagreta balsámica

5/6 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal  12g protein  12g fat  18g carbs  0g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con salsa comprada

510 kcal  18g protein  4g fat  94g carbs  8g fiber



pasta seca cruda

4 oz (114g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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 de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

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.

Pasta con espinacas y hummus

473 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 62g carbs ● 7g fiber



hummus

1 2/3 oz (47g)

aceite

2/3 cda (mL)

espinaca fresca

2/3 taza(s) (20g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

tomates, picado

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

ajo, cortado en cubos

2/3 diente(s) (2g)

cebolla, cortado en cubos

1/3 pequeña (23g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal  28g protein  14g fat  93g carbs  17g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
salsa sriracha
1 1/2 cdita (8g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
3/4 lata(s) (336g)
perejil fresco, picado
3 cucharada, picado (11g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
salsa sriracha
3 cdita (15g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 pequeña (105g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 1/2 lata(s) (672g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal  18g protein  14g fat  19g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa

1/2 taza (140g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa

1 taza (280g)

jugo de limón

1 cda (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

aceite de oliva

2 cda (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de 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.