

# Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 2200 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

2235 kcal ● 143g protein (26%) ● 60g fat (24%) ● 229g carbs (41%) ● 52g fiber (9%)

### Almuerzo

1005 kcal, 45g proteína, 127g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



#### Ensalada de batata chipotle y lentejas

806 kcal

### Cena

1010 kcal, 49g proteína, 100g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Cassoulet de alubias blancas

770 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

2246 kcal ● 145g protein (26%) ● 57g fat (23%) ● 234g carbs (42%) ● 54g fiber (10%)

### Almuerzo

1015 kcal, 48g proteína, 132g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Hamburguesa vegetal griega

2 hamburguesa(s)- 576 kcal



#### Lentejas

289 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

### Cena

1010 kcal, 49g proteína, 100g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Cassoulet de alubias blancas

770 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 150g protein (28%) ● 68g fat (28%) ● 201g carbs (37%) ● 37g fiber (7%)

### Almuerzo

940 kcal, 33g proteína, 110g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Pera

2 pera(s)- 226 kcal



#### Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal



#### Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

### Cena

1010 kcal, 69g proteína, 89g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Lentejas

289 kcal



#### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

2176 kcal ● 149g protein (27%) ● 69g fat (29%) ● 192g carbs (35%) ● 48g fiber (9%)

### Almuerzo

950 kcal, 32g proteína, 101g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Succotash de frijoles blancos

647 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal

### Cena

1010 kcal, 69g proteína, 89g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Lentejas

289 kcal



#### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2242 kcal ● 138g protein (25%) ● 88g fat (35%) ● 174g carbs (31%) ● 51g fiber (9%)

### Almuerzo

940 kcal, 47g proteína, 102g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tofu buffalo**  
355 kcal



**Puré de batata**  
183 kcal



**Lentejas**  
405 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Cena

1080 kcal, 43g proteína, 70g carbohidratos netos, 56g grasa



**Lentejas al curry**  
723 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
358 kcal

## Day 6

2152 kcal ● 147g protein (27%) ● 76g fat (32%) ● 191g carbs (36%) ● 29g fiber (5%)

### Almuerzo

940 kcal, 47g proteína, 102g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tofu buffalo**  
355 kcal



**Puré de batata**  
183 kcal



**Lentejas**  
405 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Cena

990 kcal, 52g proteína, 88g carbohidratos netos, 44g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
13 nuggets- 717 kcal



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



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

## Day 7

2177 kcal ● 153g protein (28%) ● 84g fat (35%) ● 175g carbs (32%) ● 26g fiber (5%)

### Almuerzo

970 kcal, 53g proteína, 86g carbohidratos netos, 39g grasa



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
2 lata(s)- 707 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal

### Cena

990 kcal, 52g proteína, 88g carbohidratos netos, 44g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
13 nuggets- 717 kcal



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



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 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  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
25 2/3 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot  
1/3 taza (mL)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
2 lata (~540 g) (1066g)

## Grasas y aceites

- aceite  
4 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
2 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas  
12 cda (mL)
- aderezo ranch  
4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- zanahorias  
7 3/4 mediana (471g)
- cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ajo  
7 1/2 diente(s) (22g)
- tomates  
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (651g)
- batatas / boniatos  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- brócoli  
3 taza, picado (273g)
- patatas  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- granos de maíz congelados  
1 taza (136g)
- pimiento  
1 mediana (119g)
- chalotas  
1 diente(s) (57g)

## Especias y hierbas

- albahaca fresca  
2 cda, picado (5g)
- condimento chipotle  
1/2 cdita (1g)
- sal  
1 cdita (6g)

## Productos lácteos y huevos

- queso mozzarella fresco  
4 oz (113g)
- leche entera  
4 taza(s) (mL)
- yogur griego sin grasa  
6 cda (105g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)
- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
14 taza (420g)
- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)
- tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)
- Guacamole, comercial  
4 cda (62g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 1/2 cdita (5g)
- salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- pasta de curry  
1 cda (15g)
- Nuggets veganos chik'n  
26 nuggets (559g)
- Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)

## Productos horneados

- bollos de hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)

## Frutas y jugos

- peras  
2 mediana (356g)

col rizada (collard greens)  
18 oz (510g)

ketchup  
6 1/2 cda (111g)

### **Legumbres y derivados**

frijoles blancos, en conserva  
2 1/2 lata(s) (1140g)

lentejas, crudas  
3 1/4 taza (623g)

tofu firme  
14 oz (397g)

jugo de limón  
1 cda (mL)

### **Productos de frutos secos y semillas**

leche de coco en lata  
3/4 taza (mL)

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Leche

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



Rinde 1 1/3 taza(s)

#### leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de batata chipotle y lentejas

806 kcal ● 35g protein ● 15g fat ● 112g carbs ● 21g fiber



#### aceite

1 cda (mL)

#### yogur griego sin grasa

6 cda (105g)

#### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

#### condimento chipotle

1/2 cdita (1g)

#### agua

1 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas

1/3 taza (63g)

#### batatas / boniatos, cortado en gajos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Mezcla las cuñas de batata con aceite y algo de sal y pimienta. Colócalas en una bandeja de horno y hornea durante unos 25 minutos, o hasta que estén doradas.
3. Mientras las batatas se hornean, combina las lentejas, el agua y la sal en una cacerola. Lleva a ebullición a fuego medio, tapa y cocina durante 20-30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua.
4. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego con el condimento chipotle.
5. Para servir, coloca una cama de hojas variadas. Añade las batatas asadas y las lentejas cocidas, y agrega una cucharada de la salsa de yogur con chipotle.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Hamburguesa vegetal griega

2 hamburguesa(s) - 576 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 79g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa(s)

**bollos de hamburguesa**

2 bollo(s) (102g)

**hamburguesa vegetal**

2 hamburguesa (142g)

**tomates**

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)  
(80g)

**tzatziki**

1/4 taza(s) (56g)

1. Cocina la hamburguesa vegetal según las instrucciones del paquete.
2. Tuesta los panes si lo deseas.
3. Coloca la hamburguesa cocida en la base del pan y cubre con rodajas de tomate.
4. Unta salsa tzatziki en la parte superior del pan y cierra la hamburguesa.
5. Sirve.

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



**agua**

1 2/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

6 2/3 cucharada (80g)

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.

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**tomates**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

---

### Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 pera(s)

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase(s)

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tacos de queso y guacamole

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



Rinde 2 taco(s)

**queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (57g)  
**Guacamole, comercial**  
4 cda (62g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 4

### Succotash de frijoles blancos

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



**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)

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.

### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



**mezcla de hojas verdes**

6 taza (180g)

**tomates**

1 taza de tomates cherry (149g)

**aderezo para ensaladas**

6 cda (mL)

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

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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.

### Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### 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.

## Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g protein ● 34g fat ● 60g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 lata(s)

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1066g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 cda, picado (5g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
4 oz (113g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

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.

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 sausage (150g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cdita (5g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 mediana (183g)  
**brócoli, picado**  
3 taza, picado (273g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3 sausage (300g)  
**patatas, cortado en gajos**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Lentejas al curry

723 kcal ● 27g protein ● 37g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



**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.

### Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



**col rizada (collard greens)**  
18 oz (510g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
3 1/2 diente(s) (10g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**

3 1/4 cda (55g)

**Nuggets veganos chik'n**

13 nuggets (280g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**

6 1/2 cda (111g)

**Nuggets veganos chik'n**

26 nuggets (559g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

### 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 mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**tomates**

4 cucharada de tomates cherry (37g)

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**tomates**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. 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.
-