

Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 2500 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

2486 kcal ● 208g protein (33%) ● 97g fat (35%) ● 161g carbs (26%) ● 34g fiber (6%)

Almuerzo

1065 kcal, 39g proteína, 77g carbohidratos netos, 59g grasa



Sándwich de tofu especiado y pesto
2 sándwich(es)- 760 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal

Cena

1150 kcal, 108g proteína, 82g carbohidratos netos, 37g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Lentejas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

2524 kcal ● 155g protein (25%) ● 121g fat (43%) ● 163g carbs (26%) ● 41g fiber (7%)

Almuerzo

1065 kcal, 39g proteína, 77g carbohidratos netos, 59g grasa



Sándwich de tofu especiado y pesto
2 sándwich(es)- 760 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal

Cena

1190 kcal, 55g proteína, 84g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
649 kcal



Lentejas
174 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

2491 kcal ● 159g protein (26%) ● 110g fat (40%) ● 161g carbs (26%) ● 54g fiber (9%)

Almuerzo

1030 kcal, 43g proteína, 75g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

2 sándwich(es)- 685 kcal

Cena

1190 kcal, 55g proteína, 84g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

649 kcal



Lentejas

174 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2481 kcal ● 178g protein (29%) ● 81g fat (29%) ● 214g carbs (35%) ● 46g fiber (7%)

Almuerzo

1030 kcal, 43g proteína, 75g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

2 sándwich(es)- 685 kcal

Cena

1180 kcal, 74g proteína, 137g carbohidratos netos, 31g grasa



Tenders de chik'n crujientes

13 1/3 tender(s)- 762 kcal



Lentejas

260 kcal



Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2522 kcal ● 157g protein (25%) ● 113g fat (40%) ● 172g carbs (27%) ● 47g fiber (7%)

Almuerzo

1095 kcal, 50g proteína, 88g carbohidratos netos, 44g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1155 kcal, 47g proteína, 81g carbohidratos netos, 68g grasa



Pizza margherita en pan plano

792 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal

Day 6

2471 kcal ● 157g protein (25%) ● 81g fat (29%) ● 216g carbs (35%) ● 63g fiber (10%)

Almuerzo

1085 kcal, 53g proteína, 118g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Sopa de lentejas y verduras

740 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1115 kcal, 43g proteína, 96g carbohidratos netos, 53g grasa



Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal



Chips de tortilla

282 kcal



Col rizada (collard) con ajo

266 kcal

Day 7

2471 kcal ● 157g protein (25%) ● 81g fat (29%) ● 216g carbs (35%) ● 63g fiber (10%)

Almuerzo

1085 kcal, 53g proteína, 118g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Sopa de lentejas y verduras
740 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1115 kcal, 43g proteína, 96g carbohidratos netos, 53g grasa



Tofu con naranja y sésamo
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal



Chips de tortilla
282 kcal



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal



Otro

- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
14 taza (420g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
- ☐ salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
- ☐ aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
- ☐ Levadura nutricional
2 2/3 cda (10g)

Bebidas

- ☐ agua
26 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ comino molido
5 2/3 cdita (12g)
- ☐ chile en polvo
2 cdita (5g)
- ☐ copos de chile rojo
2 2/3 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (8g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3 1/2 taza (680g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (936g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)

Productos horneados

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (657g)
- ☐ hojas de kale
2 lbs (937g)
- ☐ ajo
20 3/4 diente(s) (62g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1 lata, escurrida (240g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ col rizada (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 1/3 cda (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ limón
3 pequeña (174g)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)
- ☐ naranja
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/2 oz (67g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ semillas de sésamo
3 cdita (9g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso mozzarella rallado
6 oz (167g)
- ☐ queso mozzarella fresco
3 oz (85g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)

☐ pan
16 rebanada(s) (512g)

☐ pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa pesto
6 cda (96g)

☐ caldo de verduras
11 1/3 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

☐ aceite
4 oz (mL)

☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)

☐ aceite de oliva
2 cda (mL)

☐ vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)

Cereales y pastas

☐ fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)

Aperitivos

☐ totopos (tortilla chips)
4 oz (113g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de tofu especiado y pesto

2 sándwich(es) - 760 kcal ● 33g protein ● 40g fat ● 56g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada(s) (128g)
salsa pesto
3 cda (48g)
aceite
2 cdita (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
tofu firme
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada(s) (256g)
salsa pesto
6 cda (96g)
aceite
4 cdita (mL)
comino molido
4 cdita (8g)
chile en polvo
2 cdita (5g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
copos de chile rojo
1 cdita (2g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)
tomates
2 taza de tomates cherry (298g)
aderezo para ensaladas
12 cda (mL)

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

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal  7g protein  23g fat  14g carbs  14g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

2 sándwich(es) - 685 kcal  36g protein  26g fat  61g carbs  17g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
alcachofas, enlatadas
1/2 lata, escurrida (120g)
espinaca fresca
4 oz (113g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
queso mozzarella rallado
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
alcachofas, enlatadas
1 lata, escurrida (240g)
espinaca fresca
1/2 lbs (227g)
pan
8 rebanada(s) (256g)
queso mozzarella rallado
4 oz (113g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.
Añade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
Transfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.
Añade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.
Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.
Corta el sándwich por la mitad y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

almendras

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

3 taza, picada (120g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata(s) (672g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal  7g protein  23g fat  14g carbs  14g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sopa de lentejas y verduras

740 kcal  46g protein  4g fat  104g carbs  27g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
caldo de verduras
2 2/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
1 1/3 taza, picada (53g)
Levadura nutricional
1 1/3 cda (5g)
ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
caldo de verduras
5 1/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
2 2/3 taza, picada (107g)
Levadura nutricional
2 2/3 cda (10g)
ajo
2 2/3 diente(s) (8g)
mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana
3 sausage (300g)

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

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de lentejas y col rizada

649 kcal 26g protein 31g fat 54g carbs 13g fiber



Para una sola comida:

- lentejas, crudas
6 2/3 cucharada (80g)
- jugo de limón
1 2/3 cda (mL)
- almendras
5 cucharadita, en tiras finas (11g)
- aceite
1 2/3 cda (mL)
- hojas de kale
2 1/2 taza, picada (100g)
- copos de chile rojo
5/6 cdita (2g)
- agua
1 2/3 taza(s) (mL)
- comino molido
5/6 cdita (2g)
- ajo, cortado en cubos
1 2/3 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

- lentejas, crudas
13 1/3 cucharada (160g)
- jugo de limón
3 1/3 cda (mL)
- almendras
1/4 taza, en tiras finas (23g)
- aceite
3 1/3 cda (mL)
- hojas de kale
5 taza, picada (200g)
- copos de chile rojo
1 2/3 cdita (3g)
- agua
3 1/3 taza(s) (mL)
- comino molido
1 2/3 cdita (4g)
- ajo, cortado en cubos
3 1/3 diente(s) (10g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla 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.

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tenders de chik'n crujientes

13 1/3 tender(s) - 762 kcal ● 54g protein ● 30g fat ● 69g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

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

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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.

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Rinde 4 mandarina(s)

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)
queso mozzarella rallado
10 cucharada (54g)
albahaca fresca
7 1/2 hojas (4g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cda (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)
ajo, cortado en cubitos finos
3 3/4 diente(s) (11g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
azúcar
1 1/2 cda (20g)
salsa sriracha
3/4 cda (11g)
fécula de maíz
2 1/4 cda (18g)
semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
aceite de sésamo
3/4 cda (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
naranja, exprimido
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
azúcar
3 cda (39g)
salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
naranja, exprimido
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Chips de tortilla

282 kcal ● 4g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
13 1/3 oz (378g)
aceite
5/6 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
aceite
1 2/3 cda (mL)
sal
3/8 cdita (3g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
agua
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

