

Meal Plan - Dieta vegetariana de ayuno intermitente de 2800 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

2842 kcal ● 181g protein (25%) ● 72g fat (23%) ● 313g carbs (44%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1295 kcal, 75g proteína, 159g carbohidratos netos, 32g grasa



Mezcla de arroz con sabor
287 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)
2 wrap(s)- 853 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



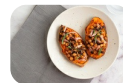
Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1275 kcal, 45g proteína, 152g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Batata rellena de garbanzos
2 batata(s)- 977 kcal

Day 2

2751 kcal ● 182g protein (26%) ● 79g fat (26%) ● 277g carbs (40%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1260 kcal, 58g proteína, 163g carbohidratos netos, 25g grasa



Lentejas
289 kcal



Succotash de frijoles blancos
970 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1220 kcal, 63g proteína, 112g carbohidratos netos, 52g grasa



Tofu con naranja y sésamo
21 onza(s) de tofu- 1132 kcal



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal

Day 3

2751 kcal ● 182g protein (26%) ● 79g fat (26%) ● 277g carbs (40%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1260 kcal, 58g proteína, 163g carbohidratos netos, 25g grasa



Lentejas
289 kcal



Succotash de frijoles blancos
970 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1220 kcal, 63g proteína, 112g carbohidratos netos, 52g grasa



Tofu con naranja y sésamo
21 onza(s) de tofu- 1132 kcal



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal

Day 4

2671 kcal ● 170g protein (26%) ● 93g fat (31%) ● 260g carbs (39%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1100 kcal, 56g proteína, 130g carbohidratos netos, 34g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Wrap de tofu y batata con barbacoa
2 wrap(s)- 963 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1295 kcal, 54g proteína, 127g carbohidratos netos, 58g grasa



Pasta con parmesano y espinacas
974 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
322 kcal

Day 5

2775 kcal ● 181g protein (26%) ● 73g fat (24%) ● 274g carbs (39%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1290 kcal, 56g proteína, 123g carbohidratos netos, 47g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada de garbanzos y batata
874 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1210 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal




Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
744 kcal

Day 6

2775 kcal ● 181g protein (26%) ● 73g fat (24%) ● 274g carbs (39%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1290 kcal, 56g proteína, 123g carbohidratos netos, 47g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada de garbanzos y batata

874 kcal




Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal


Cena

1210 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal




Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

744 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína


2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2777 kcal ● 205g protein (29%) ● 75g fat (24%) ● 277g carbs (40%) ● 44g fiber (6%)


Almuerzo

1230 kcal, 80g proteína, 105g carbohidratos netos, 44g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal




Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s)- 988 kcal

Cena

1275 kcal, 65g proteína, 169g carbohidratos netos, 30g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal




Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ yogur griego sin grasa
1 container (175g)
- ☐ mantequilla
2 cda (28g)
- ☐ queso parmesano
1/3 taza (33g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 2/3 oz (76g)
- ☐ queso en hebras
6 barra (168g)

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ Glaseado balsámico
1 cda (mL)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ salsa sriracha
3 cda (45g)
- ☐ aceite de sésamo
3 cda (mL)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 oz (113g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 1/2 albóndiga(s) (495g)
- ☐ guisantes de nieve
1/2 cup (43g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ chalotas
4 diente(s) (227g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
5 lata(s) (2240g)
- ☐ hummus
12 cda (180g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 taza (786g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
6 cda (mL)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1418g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2 bolsa (~160 g) (305g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ comino molido
4 cdita (8g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)

- ☐ **batatas / boniatos**
4 1/2 batata, 12,5 cm de largo (945g)
- ☐ **tomates**
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (744g)
- ☐ **granos de maíz congelados**
3 taza (408g)
- ☐ **pimiento**
3 mediana (357g)
- ☐ **ajo**
7 1/3 diente(s) (22g)
- ☐ **brócoli congelado**
6 taza (546g)
- ☐ **pepinillos**
8 rebanadas (56g)
- ☐ **espinaca fresca**
1 paquete (283 g) (309g)
- ☐ **cebolla**
1 pequeña (70g)
- ☐ **perejil fresco**
6 ramitas (6g)
- ☐ **cebolla roja**
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ **pepino**
1 pepino (21 cm) (301g)

Frutas y jugos

- ☐ **jugo de limón**
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ **naranja**
5 1/2 naranja (826g)

Dulces

- ☐ **azúcar**
6 cda (78g)

Cereales y pastas

- ☐ **fécula de maíz**
9 cda (72g)
- ☐ **pasta seca cruda**
2/3 lbs (323g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **semillas de sésamo**
6 cdita (18g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa barbecue**
4 cucharada (72g)
- ☐ **vinagre de sidra de manzana**
2 cda (mL)
- ☐ **salsa para pasta**
3/8 frasco (680 g) (252g)
- ☐ **sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
4 lata (~540 g) (2104g)

Aperitivos

- ☐ **tortitas de arroz, cualquier sabor**
1 pasteles (9g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 85g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 wrap(s)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

14 slices (146g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

hummus

4 cda (60g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

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.

Succotash de frijoles blancos

970 kcal  38g protein  24g fat  121g carbs  29g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 taza (393g)
granos de maíz congelados, descongelado
1 1/2 taza (204g)
pimiento, finamente picado
1 1/2 mediana (179g)
chalotas, picado fino
1 1/2 diente(s) (85g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
3 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 taza (786g)
granos de maíz congelados, descongelado
3 taza (408g)
pimiento, finamente picado
3 mediana (357g)
chalotas, picado fino
3 diente(s) (170g)

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.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Wrap de tofu y batata con barbacoa

2 wrap(s) - 963 kcal ● 36g protein ● 31g fat ● 122g carbs ● 12g fiber



Rinde 2 wrap(s)

mezcla para coleslaw

4 oz (113g)

yogur griego sin grasa

2 cda (35g)

aceite

2 cdita (mL)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

salsa barbecue

4 cucharada (72g)

pepinillos

8 rebanadas (56g)

tofu firme, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

batatas / boniatos, cortado en cubitos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Combina tofu, batata, aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea 12-15 minutos hasta que el tofu esté crujiente y las patatas estén suaves. Añade salsa barbacoa y mezcla para cubrir uniformemente. Cocina 3-5 minutos más hasta que esté pegajoso.
4. Mezcla la coleslaw, yogur griego y algo de sal y pimienta en un tazón pequeño. Mezcla.
5. Coloca el tofu y la batata en una tortilla. Añade la ensalada y los pepinillos. Enrolla y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de garbanzos y batata

874 kcal ● 33g protein ● 30g fat ● 87g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
hummus
4 cda (60g)
jugo de limón
2 cdita (mL)
aceite
1 cda (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 lata(s) (448g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
hummus
8 cda (120g)
jugo de limón
4 cdita (mL)
aceite
2 cda (mL)
comino molido
4 cdita (8g)
ajo en polvo
2 cdita (6g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
2 lata(s) (896g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino; reserva.
2. Mezcla las batatas cortadas en cubos con la mitad del aceite y sazona con sal y pimienta. Extiéndelas en la bandeja y hornea durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla los garbanzos con la mitad restante del aceite y sazona con el comino, el ajo en polvo y algo de sal.
4. Cuando el tiempo de las batatas termine, sácalas del horno, mézclalas y muévelas a un lado de la bandeja. Añade los garbanzos al lado libre de la bandeja y hornea 10 minutos más hasta que las batatas estén tiernas y los garbanzos dorados. Reserva para que se enfríen un poco.
5. Prepara el aderezo mezclando el hummus con el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade un chorrito de agua, si lo deseas, para obtener una consistencia más líquida tipo aderezo.
6. Monta la ensalada mezclando las espinacas con las batatas y los garbanzos. Riega con el aderezo de hummus por encima y sirve.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 torta(s)

mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Rinde 4 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

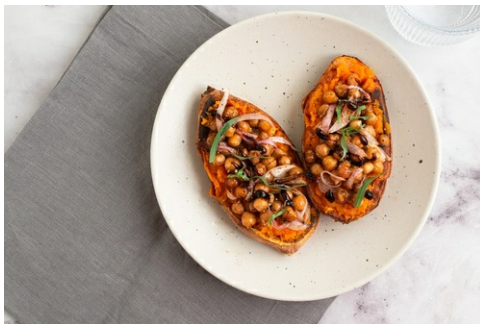
leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batata rellena de garbanzos

2 batata(s) - 977 kcal ● 30g protein ● 23g fat ● 128g carbs ● 34g fiber



Rinde 2 batata(s)

aceite

1 cda (mL)

Glaseado balsámico

1 cda (mL)

chalotas, picado

1 diente(s) (57g)

batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo

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

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (448g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Tofu con naranja y sésamo

21 onza(s) de tofu - 1132 kcal 55g protein 52g fat 106g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- salsa de soja (tamari) 6 cda (mL)
- azúcar 6 cda (78g)
- salsa sriracha 3 cda (45g)
- fécula de maíz 9 cda (72g)
- semillas de sésamo 6 cdita (18g)
- aceite de sésamo 3 cda (mL)
- ajo, picado 6 diente(s) (18g)
- naranja, exprimido 1 1/2 fruta (7.3 cm diá.) (210g)
- tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos 2 1/2 lbs (1191g)

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.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal 8g protein 0g fat 6g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- brócoli congelado 3 taza (273g)

Para las 2 comidas:

- brócoli congelado 6 taza (546g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3

Comer los día 4

Pasta con parmesano y espinacas

974 kcal ● 35g protein ● 35g fat ● 118g carbs ● 10g fiber



pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
mantequilla
2 cda (28g)
espinaca fresca
2/3 paquete (283 g) (189g)
queso parmesano
1/3 taza (33g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica
4 cucharadita (mL)
albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 2/3 oz (76g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)

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

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (896g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)
tomates, cortado por la mitad
2 taza de tomates cherry (298g)
perejil fresco, picado
6 ramitas (6g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.
¡Sirve!

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

744 kcal ● 41g protein ● 16g fat ● 98g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/2 caja (225 g) (113g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
tomates
6 tomates cherry (102g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/4 cup (21g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1 caja (225 g) (226g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
tomates
12 tomates cherry (204g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/2 cup (43g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Cena 5

Comer los día 7

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal ● 47g protein ● 16g fat ● 151g carbs ● 16g fiber



salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

pasta seca cruda

6 oz (171g)

albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

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

Ensalada griega sencilla de pepino

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



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)

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.\r\nAñade 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.\r\nNota 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 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.