

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 3000 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

3000 kcal ● 253g protein (34%) ● 99g fat (30%) ● 240g carbs (32%) ● 35g fiber (5%)

Almuerzo

1390 kcal, 65g proteína, 116g carbohidratos netos, 67g grasa



[Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas](#)

2 sándwich(es)- 714 kcal



[Kéfir](#)

300 kcal



[Pistachos](#)

375 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1285 kcal, 115g proteína, 122g carbohidratos netos, 30g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)

12 onza(s) de seitán- 892 kcal



[Arroz blanco](#)

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



[Brócoli asado](#)

147 kcal

Day 2

2961 kcal ● 242g protein (33%) ● 109g fat (33%) ● 214g carbs (29%) ● 38g fiber (5%)

Almuerzo

1350 kcal, 55g proteína, 90g carbohidratos netos, 77g grasa



[Sándwich a la plancha con champiñones y queso](#)

1131 kcal



[Nueces](#)

1/3 taza(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1285 kcal, 115g proteína, 122g carbohidratos netos, 30g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)

12 onza(s) de seitán- 892 kcal



[Arroz blanco](#)

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



[Brócoli asado](#)

147 kcal

Day 3

3000 kcal ● 195g protein (26%) ● 136g fat (41%) ● 182g carbs (24%) ● 66g fiber (9%)

Almuerzo

1350 kcal, 55g proteína, 90g carbohidratos netos, 77g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

1131 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteína, 89g carbohidratos netos, 57g grasa



Chips de tortilla

235 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

831 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2976 kcal ● 277g protein (37%) ● 113g fat (34%) ● 154g carbs (21%) ● 59g fiber (8%)

Almuerzo

1325 kcal, 85g proteína, 44g carbohidratos netos, 74g grasa



Crack slaw con tempeh

1054 kcal



Semillas de girasol

271 kcal

Cena

1325 kcal, 119g proteína, 107g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Lentejas

521 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2947 kcal ● 241g protein (33%) ● 57g fat (17%) ● 316g carbs (43%) ● 51g fiber (7%)

Almuerzo

1295 kcal, 49g proteína, 206g carbohidratos netos, 18g grasa



Arroz con limón y mantequilla
369 kcal



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1325 kcal, 119g proteína, 107g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Lentejas
521 kcal

Day 6

3007 kcal ● 190g protein (25%) ● 37g fat (11%) ● 415g carbs (55%) ● 63g fiber (8%)

Almuerzo

1295 kcal, 49g proteína, 206g carbohidratos netos, 18g grasa



Arroz con limón y mantequilla
369 kcal



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 68g proteína, 206g carbohidratos netos, 17g grasa



Pasta con lentejas y tomate
1263 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal

Almuerzo

1330 kcal, 49g proteína, 201g carbohidratos netos, 27g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1 1/2 sándwich(es)- 580 kcal



Arroz blanco
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 68g proteína, 206g carbohidratos netos, 17g grasa



Pasta con lentejas y tomate
1263 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Cereales y pastas

- ☐ seitán
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2 1/4 taza (416g)
- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 oz (mL)

Otro

- ☐ Salsa teriyaki
12 cda (mL)
- ☐ pimientos rojos asados
4 oz (113g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 2/3 paquete (155 g) (260g)
- ☐ mezcla para coleslaw
5 taza (450g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 1/2 slices (78g)

Bebidas

- ☐ agua
32 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
3 1/4 lbs (1489g)
- ☐ espinaca fresca
2 oz (57g)
- ☐ champiñones
3 1/2 taza, picada (245g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)

Productos horneados

- ☐ pan
21 rebanada(s) (672g)
- ☐ bollos de hamburguesa
6 bollo(s) (306g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
3 oz (85g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ queso en lonchas
7 rebanada (21 g c/u) (147g)
- ☐ mantequilla
1/2 cda (7g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ pepitas de girasol
2 1/2 oz (73g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
1 2/3 oz (47g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ frijoles refritos
3/4 taza (182g)
- ☐ lentejas, crudas
3 taza (576g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa
4 1/2 cda (81g)
- ☐ salsa picante
2/3 fl oz (mL)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

☐ **remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
3 remolacha(s) (150g)

☐ **ajo**
4 1/2 diente(s) (14g)

☐ **ketchup**
6 cda (102g)

☐ **tomates triturados en lata**
2 lata (810g)

☐ **puré de tomate**
2 cda (32g)

☐ **zanahorias**
2 mediana (122g)

☐ **cebolla**
1 grande (150g)

☐ **tomates**
3/4 entero grande (\approx 7.6 cm diá.) (137g)

☐ **sopa de tomate condensada**
2 lata (298 g) (596g)

Frutas y jugos

☐ **aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)

☐ **jugo de limón**
2 cda (mL)

Especias y hierbas

☐ **sal**
1 cdita (7g)

☐ **pimienta negra**
3/4 cdita, molido (2g)

☐ **ajo en polvo**
3/4 cdita (2g)

☐ **cebolla en polvo**
3/4 cdita (2g)

☐ **tomillo, seco**
7 cdita, molido (10g)

☐ **mezcla de condimento para tacos**
1 1/2 cda (13g)

☐ **limón y pimienta**
1 1/4 cdita (3g)

☐ **pimentón**
1 cdita (2g)

☐ **comino molido**
1 cdita (2g)

☐ **albahaca fresca**
1 cda, picado (3g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas

2 sándwich(es) - 714 kcal ● 36g protein ● 35g fat ● 56g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan

4 rebanada(s) (128g)

espinaca fresca

2 oz (57g)

queso de cabra

3 oz (85g)

aceite

1 cdita (mL)

pimientos rojos asados, picado

4 oz (113g)

1. Unta queso de cabra de manera uniforme en una rebanada de pan. Cubre con espinacas y pimientos rojos asados y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
4. Corta por la mitad y sirve.

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



pistachos, sin cáscara

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

1131 kcal ● 50g protein ● 57g fat ● 88g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

champiñones
1 3/4 taza, picada (123g)
aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
tomillo, seco
3 1/2 cdita, molido (5g)
pan
7 rebanada(s) (224g)
queso en lonchas
3 1/2 rebanada (21 g c/u) (74g)

Para las 2 comidas:

champiñones
3 1/2 taza, picada (245g)
aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
7 cdita, molido (10g)
pan
14 rebanada(s) (448g)
queso en lonchas
7 rebanada (21 g c/u) (147g)

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.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces
5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Crack slaw con tempeh

1054 kcal ● 72g protein ● 53g fat ● 40g carbs ● 33g fiber



mezcla para coleslaw

5 taza (450g)

salsa picante

2 1/2 cdita (mL)

pepitas de girasol

2 1/2 cda (30g)

aceite

5 cdita (mL)

ajo, picado

2 1/2 diente (8g)

tempeh, cortado en cubos

10 oz (284g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pepitas de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz con limón y mantequilla

369 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 75g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
mantequilla
1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 cda (mL)
agua
1 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)
limón y pimienta
1 1/4 cdita (3g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)

1. Combina todos los ingredientes excepto la pimienta de limón en una cacerola.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego.
3. Cubre la olla y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido.
4. Espolvorea con pimienta de limón antes de servir.

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
7 taza (637g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa - 825 kcal ● 33g protein ● 15g fat ● 124g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

bollos de hamburguesa
3 bollo(s) (153g)
ketchup
3 cda (51g)
mezcla de hojas verdes
3 oz (85g)
hamburguesa vegetal
3 hamburguesa (213g)

Para las 2 comidas:

bollos de hamburguesa
6 bollo(s) (306g)
ketchup
6 cda (102g)
mezcla de hojas verdes
6 oz (170g)
hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 1/2 sándwich(es) - 580 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 44g carbs ● 15g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 1/2 slices (78g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
aguacates, pelado y sin semillas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s) de arroz cocido



agua

1 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa de tomate condensada

2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

seitán
3/4 lbs (340g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1 1/2 lbs (680g)
aceite
3 cda (mL)
Salsa teriyaki
12 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
3/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Brócoli asado

147 kcal ● 13g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

- brócoli congelado
1 1/2 paquete (426g)
- sal
3/8 cdita (2g)
- pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- cebolla en polvo
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- brócoli congelado
3 paquete (852g)
- sal
3/4 cdita (5g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- cebolla en polvo
3/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Cena 2

Comer los día 3

Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber

totopos (tortilla chips)
1 2/3 oz (47g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

831 kcal ● 51g protein ● 36g fat ● 41g carbs ● 34g fiber



tempeh
6 oz (170g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cda (13g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
salsa
4 1/2 cda (81g)
frijoles refritos
3/4 taza (182g)
aceite
3/4 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salchicha vegana

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



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

agua
6 taza(s) (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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 4

Comer los día 6 y día 7

Pasta con lentejas y tomate

1263 kcal  61g protein  9g fat  203g carbs  31g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
tomates triturados en lata
1 lata (405g)
agua
7/8 taza(s) (mL)
pimentón
1/2 cdita (1g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
aceite
1/4 cda (mL)
puré de tomate
1 cda (16g)
zanahorias, picado
1 mediana (61g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 grande (75g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)
lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)
tomates triturados en lata
2 lata (810g)
agua
1 3/4 taza(s) (mL)
pimentón
1 cdita (2g)
comino molido
1 cdita (2g)
aceite
1/2 cda (mL)
puré de tomate
2 cda (32g)
zanahorias, picado
2 mediana (122g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
cebolla, cortado en cubitos
1 grande (150g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
agua
3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
agua
21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-