

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1200 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

1242 kcal ● 94g protein (30%) ● 55g fat (40%) ● 74g carbs (24%) ● 20g fiber (7%)

### Desayuno

160 kcal, 11g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Cena

455 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada mixta simple**  
170 kcal



**Garbanzos y pasta de garbanzo**  
286 kcal

### Almuerzo

410 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Sándwich Caprese**  
1/2 sándwich(es)- 230 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

1183 kcal ● 109g protein (37%) ● 48g fat (36%) ● 57g carbs (19%) ● 23g fiber (8%)

### Desayuno

160 kcal, 11g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Cena

455 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada mixta simple**  
170 kcal



**Garbanzos y pasta de garbanzo**  
286 kcal

### Almuerzo

350 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Guisantes sugar snap**  
82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

1236 kcal ● 129g protein (42%) ● 52g fat (38%) ● 47g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 14g grasa



Kale y huevos  
189 kcal



Uvas  
29 kcal

### Cena

450 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 24g grasa



Seitán con ajo y pimienta  
342 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla  
107 kcal

### Almuerzo

350 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Salchicha vegana  
1 salchicha(s)- 268 kcal



Guisantes sugar snap  
82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1225 kcal ● 109g protein (36%) ● 59g fat (43%) ● 53g carbs (17%) ● 12g fiber (4%)

### Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 14g grasa



Kale y huevos  
189 kcal



Uvas  
29 kcal

### Cena

450 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 24g grasa



Seitán con ajo y pimienta  
342 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla  
107 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de queso a la parrilla con pesto  
1/2 sándwich(es)- 279 kcal



Rodajas de pepino  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1153 kcal ● 109g protein (38%) ● 54g fat (42%) ● 43g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Cena

365 kcal, 34g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

### Almuerzo

375 kcal, 13g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Pistachos

375 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1176 kcal ● 117g protein (40%) ● 35g fat (27%) ● 72g carbs (24%) ● 27g fiber (9%)

### Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Cena

380 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Lentejas

116 kcal



#### Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal



#### Ensalada mixta simple

136 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal



#### Gajos de batata

130 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1176 kcal ● 117g protein (40%) ● 35g fat (27%) ● 72g carbs (24%) ● 27g fiber (9%)

### Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Cena

380 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Lentejas

116 kcal



#### Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal



#### Ensalada mixta simple

136 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal



#### Gajos de batata

130 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
12 grande (600g)
- leche entera  
3/4 taza(s) (mL)
- queso mozzarella fresco  
1 rebanadas (28g)
- mantequilla  
1/4 barra (32g)
- queso  
1 rebanada (28 g cada una) (28g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 oz (28g)
- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Productos horneados

- pan  
2 1/4 oz (64g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (42g)
- cebolla  
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (148g)
- ajo  
4 1/2 diente(s) (14g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
5 taza (720g)
- hojas de kale  
1 taza, picada (40g)
- pimiento verde  
2 cucharada, picada (19g)
- pepino  
1 pepino (21 cm) (301g)
- pimiento  
1 1/2 pequeña (111g)
- batatas / boniatos  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
15 1/2 taza (mL)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
13 1/2 taza (405g)
- Pasta de garbanzo  
2 oz (57g)
- Levadura nutricional  
1 cdita (1g)
- salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
13 1/2 cda (mL)
- aceite  
1 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 oz (mL)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
3 1/2 taza (350g)
- lentejas, crudas  
1/3 taza (64g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/6 oz (6g)
- pimienta negra  
1 1/2 g (1g)

## Cereales y pastas

- seitán  
3/4 lbs (340g)

## Frutas y jugos

- durazno**  
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)
  - uvas**  
1 taza (92g)
  - clementinas**  
3 fruta (222g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**pepititas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**sal**  
2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimiento, picado**  
1/2 pequeña (37g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/4 pequeña (18g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimiento, picado**  
1 1/2 pequeña (111g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
3/4 pequeña (53g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)



**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es) - 230 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**tomates**  
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)  
**queso mozzarella fresco**  
1 rebanadas (28g)  
**salsa pesto**  
1 cda (16g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 durazno(s)



**durazno**  
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es) - 279 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**pan**

1 rebanada (32g)

**salsa pesto**

1/2 cda (8g)

**queso**

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

**tomates**

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

**mantequilla, ablandado**

1/2 cda (7g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

### Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pepino

**pepino**

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### 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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3 1/2 taza (350g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

### Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)  
**aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)

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

---

### Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**Pasta de garbanzo**

1 oz (28g)  
aceite  
1/4 cda (mL)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente(s) (3g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)

Para las 2 comidas:

**Pasta de garbanzo**

2 oz (57g)  
aceite  
1/2 cda (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)  
**pimiento verde**  
2 cucharada, picada (19g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, picado finamente**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

---

### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
  2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.
-

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

**seitán**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 taza (144g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

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.

### Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:  
**hamburguesa vegetal**  
1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:  
**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes 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.
-