

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1807 kcal ● 119g protein (26%) ● 58g fat (29%) ● 173g carbs (38%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Semillas de girasol
90 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

585 kcal, 22g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz y frijoles beliceños
362 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 64g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal



Salteado de Chik'n
427 kcal

Day 2

1807 kcal ● 119g protein (26%) ● 58g fat (29%) ● 173g carbs (38%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

585 kcal, 22g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Arroz y frijoles beliceños

362 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Semillas de girasol

90 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 64g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1790 kcal ● 123g protein (27%) ● 75g fat (38%) ● 126g carbs (28%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas

231 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Semillas de girasol

90 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Cena

540 kcal, 30g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1785 kcal ● 126g protein (28%) ● 65g fat (33%) ● 137g carbs (31%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Zanahorias y hummus
123 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas
231 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

540 kcal, 30g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
292 kcal

Day 5

1813 kcal ● 131g protein (29%) ● 66g fat (33%) ● 138g carbs (30%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Zanahorias y hummus
123 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

540 kcal, 44g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Cena

600 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
451 kcal

Day 6

1769 kcal ● 159g protein (36%) ● 37g fat (19%) ● 163g carbs (37%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

175 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 1g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Batido proteico doble chocolate

137 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



Lentejas

289 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Cena

600 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

451 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1775 kcal ● 170g protein (38%) ● 44g fat (22%) ● 149g carbs (34%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

175 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 1g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Batido proteico doble chocolate

137 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



Lentejas

289 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Cena

605 kcal, 34g proteína, 50g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s)- 343 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- naranja**
5 naranja (770g)
- fresas**
3 taza, entera (432g)
- jugo de limón**
1 1/2 cda (mL)
- clementinas**
2 fruta (148g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
1 1/2 oz (43g)
- leche de coco en lata**
6 cucharada (mL)
- almendras**
2 oz (58g)

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras**
3 barra (84g)
- leche entera**
5 taza(s) (mL)
- yogur griego sin grasa**
8 cda (140g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**
3 barra (120g)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico**
1/2 cda (mL)
- copos de chile rojo**
3/4 cdita (1g)
- comino molido**
3/4 cdita (2g)
- sal**
3/8 cdita (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**
1/2 cda (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)

Cereales y pastas

- arroz integral**
1/2 taza (107g)
- arroz blanco de grano largo**
1 taza (185g)

Bebidas

- agua**
21 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína**
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)

Otro

- tiras veganas 'chik'n'**
1/2 lbs (213g)
- Requesón y copa de frutas**
4 container (680g)
- salsa sriracha**
2 cdita (10g)
- coliflor congelada**
1 taza (128g)
- salchicha vegana**
1 1/2 sausage (150g)
- hamburguesa vegetal**
4 hamburguesa (284g)
- proteína en polvo, chocolate**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- mezcla de hojas verdes**
2 1/4 taza (68g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
6 piezas (153g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 2/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
2 1/4 cda (mL)

Dulces

- cacao en polvo**
2 cdita (4g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva**
1 1/2 lata(s) (672g)
- salsa de soja (tamari)**
2 1/2 cda (mL)
- frijoles rojos (kidney)**
1/2 lata (224g)
- lentejas, crudas**
2 taza (360g)
- tofu firme**
1 lbs (454g)
- hummus**
1/2 lbs (252g)

Verduras y productos vegetales

- cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
 - tomates**
14 cucharada de tomates cherry (130g)
 - perejil fresco**
5/6 manojo (17g)
 - pimiento**
3 1/2 mediana (417g)
 - zanahorias**
4 1/2 mediana (272g)
 - ajo**
3 diente(s) (9g)
 - pimiento rojo**
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
 - hojas de kale**
2 1/4 taza, picada (90g)
 - zanahorias baby**
24 mediana (240g)
 - ketchup**
1 1/2 cda (26g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

hummus
3 cda (45g)
zanahorias baby
12 mediana (120g)

Para las 2 comidas:

hummus
6 cda (90g)
zanahorias baby
24 mediana (240g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Arroz y frijoles beliceños

362 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

leche de coco en lata
3 cucharada (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
1/4 lata (112g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
ajo, picado fino
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pimiento rojo, picado
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

Para las 2 comidas:

leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
1/2 lata (224g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento rojo, picado
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
4 cdita (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

coliflor congelada

1 taza (128g)

aceite

3/4 cda (mL)

salchicha vegana

1 1/2 sausage (150g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:
hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:
naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:
pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:
pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas

3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

hummus

1/3 taza (81g)

pimiento

1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

hummus

2/3 taza (162g)

pimiento

2 mediana (238g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Aperitivos 3 ↗

Comer los 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 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/8 pequeña (9g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
perejil fresco, picado
3/4 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

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

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

arroz integral
1/4 taza (53g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
3/4 mediana (89g)
zanahorias, cortado en tiras finas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/2 taza (107g)
agua
1 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
2 1/2 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
1 1/2 mediana (179g)
zanahorias, cortado en tiras finas
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas

3 cucharada (36g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

almendras

3/4 cucharada, en tiras finas (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

hojas de kale

1 taza, picada (45g)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

ajo, cortado en cubos

3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

almendras

1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

hojas de kale

2 1/4 taza, picada (90g)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

comino molido

3/4 cdita (2g)

ajo, cortado en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

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 pimiento rojo. 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

451 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
salsa sriracha
1 cdita (5g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (224g)
perejil fresco, picado
2 cucharada, picado (8g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
salsa sriracha
2 cdita (10g)
cebolla, cortado en cubitos
1 pequeña (70g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 lata(s) (448g)
perejil fresco, picado
4 cucharada, picado (15g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)



leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
ketchup
1 1/2 cda (26g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene
instrucciones.