

Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 1100 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

1112 kcal ● 106g protein (38%) ● 27g fat (22%) ● 93g carbs (33%) ● 20g fiber (7%)

Almuerzo

425 kcal, 31g proteína, 51g carbohidratos netos, 7g grasa



[Salteado de Chik'n](#)

427 kcal

Cena

465 kcal, 26g proteína, 39g carbohidratos netos, 18g grasa



[Arroz integral](#)

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tofu y verduras asadas](#)

352 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1127 kcal ● 102g protein (36%) ● 41g fat (33%) ● 66g carbs (23%) ● 23g fiber (8%)

Almuerzo

445 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

2 taza(s)- 110 kcal



[Salteado de zanahoria y carne picada](#)

332 kcal

Cena

465 kcal, 26g proteína, 39g carbohidratos netos, 18g grasa



[Arroz integral](#)

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tofu y verduras asadas](#)

352 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)


2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1056 kcal106g protein (40%)27g fat (23%)82g carbs (31%)15g fiber (6%)

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 47g carbohidratos netos, 16g grasa

Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Tofu al horno


4 oz- 113 kcal

Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína


2 cucharada- 218 kcal

Cena

390 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal

Alitas de seitán teriyaki


4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Day 4

1067 kcal92g protein (34%)35g fat (30%)70g carbs (26%)25g fiber (9%)

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 47g carbohidratos netos, 16g grasa

Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Tofu al horno


4 oz- 113 kcal

Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

400 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal

Tofu cajún

157 kcal

Day 5

1059 kcal ● 101g protein (38%) ● 36g fat (31%) ● 58g carbs (22%) ● 24g fiber (9%)

Almuerzo

415 kcal, 20g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Cena

425 kcal, 32g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1087 kcal ● 92g protein (34%) ● 44g fat (37%) ● 52g carbs (19%) ● 28g fiber (10%)

Almuerzo

440 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 23g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas
360 kcal

Cena

430 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Vegan crumbles
1 1/4 taza(s)- 183 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

440 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 23g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal




Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal

Cena

430 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa




Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal




Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal



Especias y hierbas

- ☐ sal
1 cdita (6g)
- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/8 cdita (0g)
- ☐ cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
9 3/4 cucharada (117g)
- ☐ seitán
1/2 lbs (198g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (659g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
4 oz (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 paquete (340 g) (363g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 cda (mL)

Otro

- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
- ☐ Salsa teriyaki
2 cda (mL)
- ☐ coliflor rallada congelada
8 taza, congelada (848g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
1/3 lbs (151g)
 - ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (87g)
 - ☐ pimiento
1 1/2 mediana (169g)
 - ☐ brócoli
2/3 taza, picado (61g)
 - ☐ zanahorias
16 mediana (985g)
 - ☐ hojas de kale
2 taza, picada (80g)
 - ☐ ajo
9 diente(s) (28g)
 - ☐ cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
 - ☐ jengibre fresco
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
 - ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
 - ☐ lechuga romana
1 1/4 corazones (625g)
 - ☐ tomates
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)
 - ☐ judías verdes, frescas
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
 - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salteado de Chik'n

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



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)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu al horno

4 oz - 113 kcal ● 11g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
2 cucharada (mL)
semillas de sésamo
1/4 cda (2g)
tofu extra firme
4 oz (113g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
4 cucharada (mL)
semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)
espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)
espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
 2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
 3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
 4. Sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 bagel(s)

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(53g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cdita (mL)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tempeh, cortado en tiras
2 oz (57g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados
1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 1/2 remolacha(s) (75g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)
vinagreta balsámica
6 cda (mL)
judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
arroz integral
1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tofu y verduras asadas

352 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
tofu extra firme
2/3 bloque (216g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
coles de Bruselas, cortado por la mitad
2 2/3 oz (76g)
cebolla, cortado en láminas gruesas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
pimiento, en rodajas
1/3 mediana (40g)
brócoli, cortado al gusto
1/3 taza, picado (30g)
zanahorias, cortado al gusto
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
tofu extra firme
1 1/3 bloque (432g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
coles de Bruselas, cortado por la mitad
1/3 lbs (151g)
cebolla, cortado en láminas gruesas
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
pimiento, en rodajas
2/3 mediana (79g)
brócoli, cortado al gusto
2/3 taza, picado (61g)
zanahorias, cortado al gusto
2 mediana (122g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s) de seitán

seitán

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

Salsa teriyaki

2 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

5/8 mediana (38g)

lechuga romana, troceado grueso

1 1/4 corazones (625g)

tomates, en cubos

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



condimento cajún

1/2 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

5 oz (142g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4

Comer los día 5

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal  23g protein  6g fat  10g carbs  0g fiber



Rinde 3 onza(s)

seitán
3 oz (85g)
aceite
3/4 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.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal  6g protein  9g fat  2g carbs  6g fiber



Rinde 2 taza(s)

coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)
espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal  4g protein  7g fat  2g carbs  3g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/4 taza (125g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

2 1/2 taza (250g)

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

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada

2 taza, congelada (212g)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada

4 taza, congelada (424g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubitos

4 diente(s) (12g)

espinaca fresca, picado

2 taza(s) (60g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

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.
-