

# Meal Plan - Dieta vegana para 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

2759 kcal ● 194g protein (28%) ● 61g fat (20%) ● 305g carbs (44%) ● 52g fiber (8%)

### Almuerzo

1210 kcal, 77g proteína, 117g carbohidratos netos, 38g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)  
467 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)  
13 tender(s)- 743 kcal

### Cena

1220 kcal, 45g proteína, 185g carbohidratos netos, 22g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)  
1/2 taza(s)- 28 kcal



[Arándanos](#)  
1 taza(s)- 95 kcal



[Hamburguesa vegetariana](#)  
4 hamburguesa- 1100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

2772 kcal ● 199g protein (29%) ● 61g fat (20%) ● 307g carbs (44%) ● 50g fiber (7%)

### Almuerzo

1225 kcal, 81g proteína, 120g carbohidratos netos, 37g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)  
2 wrap(s)- 853 kcal

### Cena

1220 kcal, 45g proteína, 185g carbohidratos netos, 22g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)  
1/2 taza(s)- 28 kcal



[Arándanos](#)  
1 taza(s)- 95 kcal



[Hamburguesa vegetariana](#)  
4 hamburguesa- 1100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

2828 kcal ● 178g protein (25%) ● 81g fat (26%) ● 310g carbs (44%) ● 37g fiber (5%)

### Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 178g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



#### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal

### Cena

1225 kcal, 50g proteína, 130g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Tazón de tofu con bbq y piña

1038 kcal



#### Pistachos

188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

2807 kcal ● 182g protein (26%) ● 68g fat (22%) ● 331g carbs (47%) ● 36g fiber (5%)

### Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 178g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



#### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal

### Cena

1205 kcal, 54g proteína, 150g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



#### Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



#### Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 5

2761 kcal ● 211g protein (31%) ● 73g fat (24%) ● 251g carbs (36%) ● 64g fiber (9%)

### Almuerzo

1230 kcal, 85g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa



**Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa**  
12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal



**Ensalada mixta**  
242 kcal

### Cena

1205 kcal, 54g proteína, 150g carbohidratos netos, 37g grasa



**Pan naan**  
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



**Nuggets tipo Chik'n**  
13 nuggets- 717 kcal



**Arándanos**  
1 taza(s)- 95 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

2772 kcal ● 196g protein (28%) ● 93g fat (30%) ● 213g carbs (31%) ● 75g fiber (11%)

### Almuerzo

1230 kcal, 85g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa



**Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa**  
12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal



**Ensalada mixta**  
242 kcal

### Cena

1215 kcal, 39g proteína, 112g carbohidratos netos, 58g grasa



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 313 kcal



**Bol de garbanzos y calabacín con limón**  
641 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 7

2771 kcal ● 192g protein (28%) ● 88g fat (28%) ● 242g carbs (35%) ● 62g fiber (9%)

### Almuerzo

1230 kcal, 80g proteína, 128g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Ensalada mixta

182 kcal



#### Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s)- 1046 kcal

### Cena

1215 kcal, 39g proteína, 112g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



#### Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 313 kcal



#### Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

---

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)
- ketchup**  
17 3/4 cda (302g)
- cebolla**  
3 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (365g)
- tomates**  
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (459g)
- perejil fresco**  
18 ramitas (18g)
- brócoli**  
2 taza, picado (182g)
- ajo**  
7 diente(s) (21g)
- lechuga romana**  
2 1/2 cabeza (1519g)
- pimiento**  
3 pequeña (222g)
- cebolla roja**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)
- pepino**  
2/3 pepino (21 cm) (207g)
- zanahorias**  
2 3/4 pequeño (14 cm de largo) (138g)
- calabacín**  
1 1/2 grande (485g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas**  
4 oz (mL)
- aceite**  
2 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

## Frutas y jugos

- arándanos**  
4 taza (592g)
- piña enlatada**  
2 taza, trozos (362g)
- jugo de limón**  
6 cda (mL)

## Productos horneados

- bollos de hamburguesa**  
8 bollo(s) (408g)

## Especias y hierbas

- vinagre balsámico**  
1 cda (mL)
- albahaca, seca**  
3/4 cdita, hojas (1g)
- comino molido**  
2 cdita (4g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- salsa barbecue**  
9 1/2 fl oz (344g)
- salsa para pasta**  
3/4 frasco (680 g) (504g)
- salsa**  
4 cucharada (65g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva**  
2 1/2 lata(s) (1120g)
- hummus**  
4 cda (60g)
- tofu firme**  
1 lbs (454g)
- tempeh**  
1 1/2 lbs (680g)
- frijoles negros**  
1/2 lbs (227g)

## Bebidas

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

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)
- anacardos tostados**  
3/4 taza (103g)

## Cereales y pastas

- tortillas de harina**  
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)
- pan**  
4 rebanada (128g)
- pan naan**  
5 pieza(s) (450g)

- pasta seca cruda**  
3/4 lbs (342g)
- seitán**  
6 oz (170g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
1 3/4 paquete (155 g) (272g)
  - hamburguesa vegetal**  
8 hamburguesa (568g)
  - tenders sin carne estilo chik'n**  
13 piezas (332g)
  - Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
14 slices (146g)
  - albóndigas veganas congeladas**  
9 albóndiga(s) (270g)
  - Nuggets veganos chik'n**  
26 nuggets (559g)
  - mezcla para coleslaw**  
6 taza (540g)
  - mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)
  - Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada fácil de garbanzos

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



**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)

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

### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 tender(s)  
**tenders sin carne estilo chik'n**  
13 piezas (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 cda (55g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)  
**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aderezo para ensaladas**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

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

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

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



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (252g)  
**pasta seca cruda**  
6 oz (171g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
4 1/2 albóndiga(s) (135g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
3/4 frasco (680 g) (504g)  
**pasta seca cruda**  
3/4 lbs (342g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
9 albóndiga(s) (270g)

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

### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
4 diente(s) (12g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga - 987 kcal ● 77g protein ● 26g fat ● 78g carbs ● 34g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
3 taza (270g)  
**salsa barbecue**  
6 cda (102g)  
**lechuga romana**  
12 hoja interior (72g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
3/4 lbs (340g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 1/2 pequeña (111g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
6 taza (540g)  
**salsa barbecue**  
12 cda (204g)  
**lechuga romana**  
24 hoja interior (144g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1 1/2 lbs (680g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
3 pequeña (222g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

### Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
1 corazones (500g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (91g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
2 corazones (1000g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (182g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protein ● 22g fat ● 113g carbs ● 24g fiber



Rinde 2 burrito(s)

**tortillas de harina**

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

**frijoles negros**

1/2 lbs (227g)

**salsa**

4 cucharada (65g)

**comino molido**

2 cdita (4g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**Levadura nutricional**

2 cdita (3g)

**aceite**

1 cdita (mL)

**seitán, cortado en tiras**

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.
2. Retira el seitán de la sartén y reserva.
3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.
4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.
5. Envuelve la tortilla y sirve.
6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo. Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aderezo para ensaladas**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

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

### Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

**arándanos**  
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

### Hamburguesa vegetariana

4 hamburguesa - 1100 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 165g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

**bollos de hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)  
**ketchup**  
4 cda (68g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 oz (113g)  
**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

Para las 2 comidas:

**bollos de hamburguesa**  
8 bollo(s) (408g)  
**ketchup**  
8 cda (136g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 lbs (227g)  
**hamburguesa vegetal**  
8 hamburguesa (568g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Tazón de tofu con bbq y piña

1038 kcal ● 43g protein ● 36g fat ● 124g carbs ● 11g fiber



**brócoli**  
2 taza, picado (182g)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)  
**piña enlatada**  
2 taza, trozos (362g)  
**salsa barbecue**  
1/2 taza (140g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

1. Esurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Cótalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber

Para una sola comida:



**pan naan**  
1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
3 1/4 cda (55g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
13 nuggets (280g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
6 1/2 cda (111g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
26 nuggets (559g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

### Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

**arándanos**  
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 53g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
3 cda (mL)  
**albahaca, seca**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)  
**perejil fresco, picado**  
7 1/2 ramitas (8g)  
**calabacín, cortado en rodajas**  
3/4 grande (242g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
6 cda (mL)  
**albahaca, seca**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)  
**perejil fresco, picado**  
15 ramitas (15g)  
**calabacín, cortado en rodajas**  
1 1/2 grande (485g)  
**ajo, picado fino**  
3 diente(s) (9g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

## 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.