

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 2900 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

2865 kcal ● 213g protein (30%) ● 144g fat (45%) ● 142g carbs (20%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1255 kcal, 57g proteína, 86g carbohidratos netos, 72g grasa



[Patatas fritas de zanahoria](#)

138 kcal



[Chik'n de tofu con jengibre y limón](#)

21 onza(s) de tofu- 1119 kcal

Cena

1225 kcal, 71g proteína, 53g carbohidratos netos, 70g grasa



[Lentejas](#)

231 kcal



[Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano](#)

589 kcal



[Semillas de girasol](#)

406 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 2

2900 kcal ● 215g protein (30%) ● 82g fat (26%) ● 264g carbs (36%) ● 62g fiber (9%)

Almuerzo

1280 kcal, 49g proteína, 121g carbohidratos netos, 55g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Durazno](#)

3 durazno(s)- 198 kcal



[Ensalada de lentejas y col rizada](#)

876 kcal

Cena

1240 kcal, 81g proteína, 140g carbohidratos netos, 25g grasa



[Salteado de Chik'n](#)

997 kcal



[Ensalada mixta](#)

242 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 3

2900 kcal ● 215g protein (30%) ● 82g fat (26%) ● 264g carbs (36%) ● 62g fiber (9%)

Almuerzo

1280 kcal, 49g proteína, 121g carbohidratos netos, 55g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

876 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Cena

1240 kcal, 81g proteína, 140g carbohidratos netos, 25g grasa



Salteado de Chik'n

997 kcal



Ensalada mixta

242 kcal

Day 4

2862 kcal ● 245g protein (34%) ● 109g fat (34%) ● 164g carbs (23%) ● 61g fiber (9%)

Almuerzo

1255 kcal, 94g proteína, 57g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de seitán

1257 kcal

Cena

1225 kcal, 67g proteína, 103g carbohidratos netos, 45g grasa



Gyro vegano de seitán

2 gyro(s)- 831 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

392 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

2862 kcal ● 245g protein (34%) ● 109g fat (34%) ● 164g carbs (23%) ● 61g fiber (9%)

Almuerzo

1255 kcal, 94g proteína, 57g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de seitán

1257 kcal

Cena

1225 kcal, 67g proteína, 103g carbohidratos netos, 45g grasa



Gyro vegano de seitán

2 gyro(s)- 831 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

392 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

2863 kcal ● 234g protein (33%) ● 83g fat (26%) ● 241g carbs (34%) ● 54g fiber (8%)

Almuerzo

1210 kcal, 95g proteína, 85g carbohidratos netos, 50g grasa



Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal



Puré de batata

183 kcal

Cena

1270 kcal, 54g proteína, 152g carbohidratos netos, 31g grasa



Lentejas cremosas con batata

1075 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

2863 kcal ● 234g protein (33%) ● 83g fat (26%) ● 241g carbs (34%) ● 54g fiber (8%)

Almuerzo

1210 kcal, 95g proteína, 85g carbohidratos netos, 50g grasa



Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal



Puré de batata

183 kcal

Cena

1270 kcal, 54g proteína, 152g carbohidratos netos, 31g grasa



Lentejas cremosas con batata

1075 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Lista de compras



Bebidas

- agua
2 galón (mL)
- polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Especias y hierbas

- sal
5/8 cdita (3g)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- copos de chile rojo
2 1/4 cdita (4g)
- comino molido
11 g (11g)
- orégano seco
2/3 cdita, hojas (1g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
3 taza (578g)
- tempeh
6 oz (170g)
- salsa de soja (tamari)
9 cda (mL)
- tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Grasas y aceites

- aceite
6 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
2/3 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
- caldo de verduras
4 2/3 taza(s) (mL)

Otro

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
13 mediana (803g)
- ajo
15 diente(s) (45g)
- jengibre fresco
4 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (23g)
- hojas de kale
6 3/4 taza, picada (270g)
- pimiento
3 1/2 mediana (417g)
- lechuga romana
8 corazones (4000g)
- tomates
14 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1741g)
- cebolla roja
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (127g)
- pepino
5/6 pepino (21 cm) (251g)
- espinaca fresca
18 2/3 taza(s) (560g)
- cebolla
3 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (377g)
- pimiento verde
6 cucharada, picada (56g)
- batatas / boniatos
4 1/3 batata, 12,5 cm de largo (910g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
- arroz integral
1 1/3 taza (249g)
- seitán
3 1/2 lbs (1578g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
7 1/2 cda (mL)
- durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)

Dulces

- agave
3 cdita (21g)

- Aderezo ranch vegano**
1/4 lbs (mL)
- tiras veganas 'chik'n'**
17 1/2 oz (496g)
- Levadura nutricional**
7 cdita (9g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
2 1/4 oz (64g)
 - semillas de sésamo**
1 1/2 cda (14g)
 - almendras**
1/4 taza, en tiras finas (30g)
 - leche de coco en lata**
9 1/4 cucharada (mL)
-

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**
2 barra (80g)

Productos horneados

- pan de pita**
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva
1/2 cda (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
zanahorias, pelado
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Chik'n de tofu con jengibre y limón

21 onza(s) de tofu - 1119 kcal ● 56g protein ● 65g fat ● 74g carbs ● 4g fiber



Rinde 21 onza(s) de tofu

fécula de maíz

4 1/2 cda (36g)

jugo de limón

3 cda (mL)

aceite

2 1/4 cda (mL)

semillas de sésamo

1 1/2 cda (14g)

agave

3 cdita (21g)

salsa de soja (tamari), dividido

3 cda (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

jengibre fresco, pelado y picado

4 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (23g)

tofu firme, secado con papel de cocina

1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

Para las 2 comidas:

durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

876 kcal ● 35g protein ● 42g fat ● 73g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
1/2 taza (108g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
almendras
2 1/4 cucharada, en tiras finas
(15g)
aceite
2 1/4 cda (mL)
hojas de kale
3 1/2 taza, picada (135g)
copos de chile rojo
1 cdita (2g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 taza (216g)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)
aceite
4 1/2 cda (mL)
hojas de kale
6 3/4 taza, picada (270g)
copos de chile rojo
2 1/4 cdita (4g)
agua
4 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
2 1/4 cdita (5g)
ajo, cortado en cubos
4 1/2 diente(s) (14g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de seitán

1257 kcal ● 94g protein ● 62g fat ● 57g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
3 1/2 cdita (4g)
aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
7 taza(s) (210g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
2/3 lbs (298g)
tomates, cortado por la mitad
21 tomates cherry (357g)
aguacates, picado
7/8 aguacate(s) (176g)

Para las 2 comidas:

aceite
7 cdita (mL)
Levadura nutricional
7 cdita (9g)
aderezo para ensaladas
7 cda (mL)
espinaca fresca
14 taza(s) (420g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
1 1/3 lbs (595g)
tomates, cortado por la mitad
42 tomates cherry (714g)
aguacates, picado
1 3/4 aguacate(s) (352g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal ● 92g protein ● 50g fat ● 49g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
3 cucharada (mL)
cebolla
6 cucharada, picada (60g)
pimiento verde
3 cucharada, picada (28g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
agua
1 1/2 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
3/4 lbs (340g)
ajo, picado finamente
3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cucharada (mL)
cebolla
3/4 taza, picada (120g)
pimiento verde
6 cucharada, picada (56g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
agua
3 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
seitán, estilo pollo
1 1/2 lbs (680g)
ajo, picado finamente
7 1/2 diente(s) (23g)

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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Lentejas

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



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
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.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)
Aderezo ranch vegano
3 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Semillas de girasol

406 kcal ● 19g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



pepitas de girasol
2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g protein ● 17g fat ● 120g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

arroz integral
2/3 taza (125g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (248g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
1 3/4 mediana (208g)
zanahorias, cortado en tiras finas
3 1/2 pequeño (14 cm de largo)
(175g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1 1/3 taza (249g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
6 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
17 1/2 oz (496g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
3 1/2 mediana (417g)
zanahorias, cortado en tiras finas
7 pequeño (14 cm de largo) (350g)

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.

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 (≈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 (≈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)

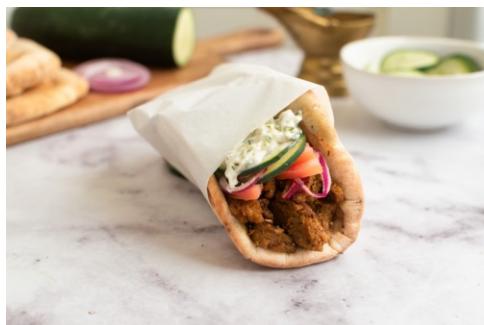
1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y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

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Gyro vegano de seitán

2 gyro(s) - 831 kcal ● 51g protein ● 32g fat ● 75g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

comino molido
2/3 cdita (1g)
orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)
aceite
1 cda (mL)
cebolla roja
4 rebanada, fina (36g)
pan de pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)
Aderezo ranch vegano
2 cda (mL)
tomates, en rodajas finas
2/3 tomate romano (53g)
seitán, en rodajas finas
1/3 lbs (151g)
pepino, en rodajas finas
1/6 pepino (21 cm) (50g)

Para las 2 comidas:

comino molido
1 1/3 cdita (3g)
orégano seco
2/3 cdita, hojas (1g)
aceite
2 cda (mL)
cebolla roja
8 rebanada, fina (72g)
pan de pita
4 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (200g)
Aderezo ranch vegano
4 cda (mL)
tomates, en rodajas finas
1 1/3 tomate romano (107g)
seitán, en rodajas finas
2/3 lbs (302g)
pepino, en rodajas finas
1/3 pepino (21 cm) (100g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el seitán y cocina hasta que esté crujiente en algunos puntos, unos 4-6 minutos. Sazona con orégano, comino, sal y pimienta y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.\r\nRellena los pitas con seitán, pepino, cebolla y tomate. Rocía con aderezo ranch vegano. Dobla y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

392 kcal ● 15g protein ● 13g fat ● 28g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 mediana (61g)
lechuga romana, troceado grueso
2 corazones (1000g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
2 mediana (122g)
lechuga romana, troceado grueso
4 corazones (2000g)
tomates, en cubos
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Lentejas cremosas con batata

1075 kcal ● 47g protein ● 25g fat ● 138g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
3/4 taza (149g)
caldo de verduras
2 1/3 taza(s) (mL)
espinaca fresca
2 1/3 taza(s) (70g)
leche de coco en lata
1/4 taza (mL)
aceite
5/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cda (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 1/2 taza (298g)
caldo de verduras
4 2/3 taza(s) (mL)
espinaca fresca
4 2/3 taza(s) (140g)
leche de coco en lata
9 1/3 cucharada (mL)
aceite
1 1/6 cda (mL)
comino molido
5/8 cda (3g)
cebolla, cortado en cubitos
2 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (257g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 mediana (61g)
lechuga romana, troceado grueso
2 corazones (1000g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene
instrucciones.