

Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 3300 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

3258 kcal ● 217g protein (27%) ● 75g fat (21%) ● 376g carbs (46%) ● 53g fiber (7%)

Almuerzo

1365 kcal, 56g proteína, 224g carbohidratos netos, 19g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetalianas
1106 kcal



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1460 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 54g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
910 kcal



Semillas de calabaza
548 kcal

Day 2

3313 kcal ● 247g protein (30%) ● 106g fat (29%) ● 218g carbs (26%) ● 124g fiber (15%)

Almuerzo

1450 kcal, 74g proteína, 70g carbohidratos netos, 82g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
982 kcal

Cena

1425 kcal, 77g proteína, 143g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
1286 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3286 kcal ● 246g protein (30%) ● 116g fat (32%) ● 241g carbs (29%) ● 73g fiber (9%)

Almuerzo

1410 kcal, 59g proteína, 140g carbohidratos netos, 52g grasa



Tacos de chorizo vegano
4 taco(s)- 1273 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Cena

1440 kcal, 90g proteína, 97g carbohidratos netos, 62g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
1199 kcal



Ensalada mixta
242 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3252 kcal ● 234g protein (29%) ● 105g fat (29%) ● 288g carbs (35%) ● 55g fiber (7%)

Almuerzo

1385 kcal, 96g proteína, 123g carbohidratos netos, 48g grasa



Tofu al horno
28 oz- 792 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Cuscús
452 kcal

Cena

1430 kcal, 41g proteína, 161g carbohidratos netos, 54g grasa



Pizzas de portobello con queso (veganas)
6 sombrerito(s) de champiñón- 874 kcal



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
299 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3298 kcal ● 281g protein (34%) ● 93g fat (25%) ● 268g carbs (32%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1460 kcal, 64g proteína, 172g carbohidratos netos, 35g grasa



Cassoulet de alubias blancas
1347 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

1400 kcal, 120g proteína, 93g carbohidratos netos, 56g grasa



Lentejas
260 kcal



Seitán con ajo y pimienta
1141 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 6

3257 kcal ● 229g protein (28%) ● 69g fat (19%) ● 377g carbs (46%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1450 kcal, 85g proteína, 138g carbohidratos netos, 53g grasa



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

3 wrap(s)- 1279 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

170 kcal

Cena

1375 kcal, 47g proteína, 235g carbohidratos netos, 15g grasa



[Ensalada mixta](#)

182 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)

1191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Day 7

3257 kcal ● 229g protein (28%) ● 69g fat (19%) ● 377g carbs (46%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1450 kcal, 85g proteína, 138g carbohidratos netos, 53g grasa



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

3 wrap(s)- 1279 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

170 kcal

Cena

1375 kcal, 47g proteína, 235g carbohidratos netos, 15g grasa



[Ensalada mixta](#)

182 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)

1191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- agua
29 1/2 taza (mL)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
1 1/2 caja (165 g) (260g)
- pasta seca cruda
1 1/2 lbs (722g)
- seitán
13 1/3 oz (378g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas
13 oz (mL)
- aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)

Especias y hierbas

- comino molido
2 cdita (4g)
- vinagre balsámico
1 cda (mL)
- orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- sal
1/3 cdita (2g)
- pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
3/8 cda (mL)
- jugo de fruta
36 fl oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- pepino
3 1/4 pepino (21 cm) (966g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
2 lata(s) (821g)
- frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1097g)
- salsa de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- tofu firme
3/4 lbs (354g)
- frijoles refritos
2/3 lata (~450 g) (296g)
- tofu extra firme
1 3/4 lbs (794g)
- lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- frijoles blancos, en conserva
1 3/4 lata(s) (768g)
- hummus
12 cda (180g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- semillas de sésamo
2/3 oz (23g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
2 frasco (680 g) (1259g)
- caldo de verduras
2 3/4 taza(s) (mL)
- salsa
1 1/4 taza (325g)
- vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Otro

- albóndigas veganas congeladas
5 albóndiga(s) (150g)
- coliflor rallada congelada
2 taza, preparada (319g)
- chorizo de soya
1/2 lbs (227g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/4 paquete (155 g) (653g)
- mezcla de hierbas italianas
1 1/4 cdita (5g)

- tomates**
8 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1069g)
- perejil fresco**
6 1/3 ramitas (6g)
- cebolla roja**
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (139g)
- cebolla**
3 mediano (diá. 6.4 cm) (317g)
- brócoli**
3 3/4 taza, picado (341g)
- ajo**
10 diente(s) (30g)
- jengibre fresco**
1/3 oz (9g)
- jalapeño**
2/3 pimiento(s) (9g)
- zanahorias**
8 2/3 mediana (530g)
- patatas**
2 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (230g)
- lechuga romana**
2 1/2 corazones (1250g)
- sombrero de portabella**
6 pieza entera (846g)
- apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (163g)
- pimiento verde**
1/4 taza, picada (31g)

- salchicha vegana**
2 1/2 sausage (250g)
- queso vegano rallado**
1 1/2 taza (168g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas**
42 slices (437g)

Productos lácteos y huevos

- crema agria**
5 cda (60g)

Productos horneados

- tortillas de maíz**
8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)
- tortillas de harina**
6 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (432g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1106 kcal ● 52g protein ● 18g fat ● 167g carbs ● 18g fiber



salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)
pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)
albóndigas veganas congeladas
5 albóndiga(s) (150g)

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

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

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!

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
coliflor rallada congelada
2 taza, preparada (319g)
salsa de soja (tamari)
5 cda (mL)
aceite
3 3/4 cda (mL)
semillas de sésamo
2 1/2 cdita (8g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
3/4 lbs (354g)
ajo, picado fino
2 1/2 diente (8g)
jengibre fresco, picado fino
2 1/2 cdita (5g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Tacos de chorizo vegano

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g protein ● 43g fat ● 132g carbs ● 33g fiber



Rinde 4 taco(s)

tortillas de maíz

8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)
(208g)

frijoles refritos

2/3 lata (~450 g) (296g)

aceite

2/3 cdita (mL)

cebolla, picado en cubitos

1/3 pequeña (23g)

chorizo de soya, retirada la envoltura

1/2 lbs (227g)

jalapeño, sin semillas y picado

2/3 pimiento(s) (9g)

1. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla picada y el jalapeño, y cocinar durante unos 10 minutos.

2. Agregar el chorizo de soja y cocinar unos 5 minutos, hasta que empiece a dorarse.

3. Mientras tanto, poner los frijoles refritos en una cacerola y calentar a fuego bajo hasta que estén calientes.

4. Apilar dos tortillas por taco y untar frijoles sobre ellas. Colocar la mezcla de chorizo de soja encima.

5. Servir.

6. Consejo para preparar comidas: dividir la mezcla de chorizo y los frijoles refritos en recipientes herméticos separados y guardar en el refrigerador. Cuando vayas a comer, calienta la mezcla de chorizo y los frijoles en la estufa (o en el microondas), colócalos en las tortillas y sirve.

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Tofu al horno

28 oz - 792 kcal ● 77g protein ● 41g fat ● 19g carbs ● 9g fiber



Rinde 28 oz

salsa de soja (tamari)
14 cucharada (mL)
semillas de sésamo
1 3/4 cda (16g)
tofu extra firme
1 3/4 lbs (794g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

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.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cuscús

452 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 89g carbs ● 6g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
3/4 caja (165 g) (123g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal ● 62g protein ● 28g fat ● 164g carbs ● 49g fiber



caldo de verduras
7/8 taza(s) (mL)
aceite
1 3/4 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
3 1/2 grande (252g)
cebolla, cortado en cubitos
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)
ajo, picado
3 1/2 diente(s) (11g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 3/4 lata(s) (768g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

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.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Wrap vegetal sencillo (deli)

3 wrap(s) - 1279 kcal ● 81g protein ● 41g fat ● 128g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
21 slices (218g)
tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (216g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
hummus
6 cda (90g)

Para las 2 comidas:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
42 slices (437g)
tortillas de harina
6 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (432g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)
hummus
12 cda (180g)

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.

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Bol de tabulé de garbanzos especiado

910 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 141g carbs ● 25g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

5/6 caja (165 g) (137g)

aceite

3/8 cdita (mL)

comino molido

5/6 cdita (2g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

pepino, picado

3/8 pepino (21 cm) (125g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/6 lata(s) (373g)

tomates, picado

5/6 tomate romo (67g)

perejil fresco, picado

3 1/3 ramitas (3g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.

2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.

3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Semillas de calabaza

548 kcal ● 26g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal ● 74g protein ● 16g fat ● 129g carbs ● 82g fiber



caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1097g)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
crema agria
5 cda (60g)
salsa, con trozos
1 1/4 taza (325g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Bandeja de salchicha vegana y verduras

1199 kcal ● 82g protein ● 54g fat ● 77g carbs ● 20g fiber



aceite
5 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 1/4 cdita (5g)
zahororias, cortado en rodajas
2 1/2 mediana (153g)
brócoli, picado
2 1/2 taza, picado (228g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 1/2 sausage (250g)
patatas, cortado en gajos
2 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (230g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada mixta

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



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)
zahororias, pelado y rallado o en rodajas
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

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 4 ↗

Comer los día 4

Pizzas de portobello con queso (veganas)

6 sombrerito(s) de champiñón - 874 kcal ● 27g protein ● 42g fat ● 75g carbs ● 22g fiber



Rinde 6 sombrerito(s) de champiñón

salsa para pasta
3/4 taza (195g)
aceite de oliva
3/4 cdita (mL)
queso vegano rallado
1 1/2 taza (168g)
orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
sombrero de portabellla, tallos retirados
6 pieza entera (846g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel aluminio, engrasándolo con el aceite de oliva.
2. Coloca los sombreritos de champiñón con la parte superior hacia abajo en la bandeja y reparte la salsa de tomate en cada uno de forma uniforme.
3. Cubre cada uno con el queso y las especias.
4. Hornea 25 minutos hasta que el queso se derrita.

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)



jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
apio crudo, troceado
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (181g)
pepino, en rodajas
1 1/6 pepino (21 cm) (351g)
tomates, en cubos
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 5

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

1141 kcal ● 102g protein ● 55g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
3 1/3 cucharada (mL)
cebolla
6 2/3 cucharada, picada (67g)
pimiento verde
3 1/3 cucharada, picada (31g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
agua
1 2/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
13 1/3 oz (378g)
ajo, picado finamente
4 diente(s) (12g)

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.

Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta

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



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈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)
zанahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, rallado
1 1/2 corazones (750g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)
aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
3/8 pepino (21 cm) (113g)
zанahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieras 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.

Pasta con salsa comprada

1191 kcal ● 41g protein ● 9g fat ● 220g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
9 1/3 oz (266g)
salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (392g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
18 2/3 oz (532g)
salsa para pasta
1 1/6 frasco (680 g) (784g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

agua

4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

agua

28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.