

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína 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

1167 kcal ● 110g protein (38%) ● 33g fat (25%) ● 78g carbs (27%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

170 kcal, 11g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



[Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate](#)
172 kcal

Almuerzo

370 kcal, 20g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



[Moras](#)
2 taza(s)- 139 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)
4 tender(s)- 229 kcal

Cena

355 kcal, 19g proteína, 39g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
240 kcal



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



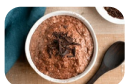
[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1088 kcal ● 104g protein (38%) ● 34g fat (28%) ● 73g carbs (27%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

170 kcal, 11g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



[Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate](#)
172 kcal

Almuerzo

290 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal



[Sándwich a la plancha vegano](#)
1/2 sándwich(es)- 165 kcal

Cena

355 kcal, 19g proteína, 39g carbohidratos netos, 12g grasa



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
240 kcal



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1109 kcal ● 114g protein (41%) ● 41g fat (33%) ● 48g carbs (17%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

325 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Almuerzo

290 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Sándwich a la plancha vegano

1/2 sándwich(es)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

1148 kcal ● 97g protein (34%) ● 42g fat (33%) ● 75g carbs (26%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

300 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu piccata vegano

127 kcal

Almuerzo

355 kcal, 12g proteína, 30g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1119 kcal ● 105g protein (37%) ● 30g fat (24%) ● 89g carbs (32%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

340 kcal, 14g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

300 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu piccata vegano

127 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1140 kcal ● 97g protein (34%) ● 48g fat (38%) ● 59g carbs (21%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

360 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón

214 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1140 kcal ● 97g protein (34%) ● 48g fat (38%) ● 59g carbs (21%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



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

Almuerzo

360 kcal, 15g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu
313 kcal

Cena

305 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón
214 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal



Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 rebanadas (25g)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)
- ☐ arándanos
3 taza (444g)
- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)

Otro

- ☐ polvo de cacao
1 cda (6g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
- ☐ Margarina vegana
1 cda (14g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
4 nuggets (86g)
- ☐ Salsa de curry
1 taza (283g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
2 cda (28g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
18 cucharada grande (1/3 taza c/u) (558g)
- ☐ agua
20 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
2 cda (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cdita (mL)

Espicias y hierbas

- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ alcaparras
1 cucharada, escurrida (9g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
- ☐ fécula de maíz
1 cdita (3g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 3/4 taza (175g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
- ☐ tofu firme
15 oz (425g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Aperitivos

- ☐ **zanahorias**
2 mediana (122g)
 - ☐ **brócoli**
1 taza, picado (91g)
 - ☐ **patatas**
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
 - ☐ **brócoli congelado**
1 taza (91g)
 - ☐ **ajo**
2 diente(s) (6g)
 - ☐ **chalotas**
1/2 diente(s) (28g)
 - ☐ **calabacín**
1 1/2 grande (485g)
 - ☐ **coliflor**
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)
 - ☐ **cebolla**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
 - ☐ **perejil fresco**
5 ramitas (5g)
 - ☐ **barra de granola alta en proteínas**
3 barra (120g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 rebanadas (13g)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
semillas de chía
1 cda (14g)
leche de almendra, sin azúcar
3/8 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 rebanadas (25g)
polvo de cacao
1 cda (6g)
semillas de chía
2 cda (28g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 taza(s)

zarzamoras

2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
ketchup
1 cda (17g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich a la plancha vegano

1/2 sándwich(es) - 165 kcal ● 5g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aceite
1/2 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aceite
1 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Arándanos

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



Rinde 1 taza(s)

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 nuggets

ketchup

1 cda (17g)

Nuggets veganos chik'n

4 nuggets (86g)

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

Palitos de zanahoria

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



Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias
1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
calabacín
1/2 grande (162g)
Salsa de curry
1/2 taza (142g)
coliflor, cortado en trozos
1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)
tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente
1/4 package (16 oz) (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
calabacín
1 grande (323g)
Salsa de curry
1 taza (283g)
coliflor, cortado en trozos
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)
tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente
1/2 package (16 oz) (227g)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
zanahorias, cortado en rodajas
1/2 mediana (31g)
brócoli, picado
1/2 taza, picado (46g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 sausage (50g)
patatas, cortado en gajos
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

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.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
1 3/4 taza (175g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva yazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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 piccata vegano

127 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1/2 cdita (1g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Margarina vegana

1/2 cda (7g)

alcaparras

1/2 cucharada, escurrida (4g)

caldo de verduras, calentado

1/4 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

chalotas, cortado en láminas finas

1/4 diente(s) (14g)

tofu firme, cortado en tablones

1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 cdita (3g)

aceite

1 cdita (mL)

Margarina vegana

1 cda (14g)

alcaparras

1 cucharada, escurrida (9g)

caldo de verduras, calentado

1/2 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

chalotas, cortado en láminas finas

1/2 diente(s) (28g)

tofu firme, cortado en tablones

1/2 lbs (198g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
 2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
 3. En la misma sartén, calienta la mantequilla vegana a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
 4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.
-

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Bol de garbanzos y calabacín con limón

214 kcal  7g protein  10g fat  18g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 cda (mL)
albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
aceite
1/2 cda (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/8 cdita (0g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
perejil fresco, picado
2 1/2 ramitas (3g)
calabacín, cortado en rodajas
1/4 grande (81g)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (112g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 cda (mL)
albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
perejil fresco, picado
5 ramitas (5g)
calabacín, cortado en rodajas
1/2 grande (162g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (224g)

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.

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 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal  61g protein  1g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
agua
17 1/2 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.