

Meal Plan - Dieta vegana de 20 g de proteína



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.strongfastr.com>

Day 1

968 kcal ● 73g protein (30%) ● 37g fat (34%) ● 69g carbs (28%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 28g proteína, 12g carbohidratos netos, 5g grasa



Sandía
4 oz- 41 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal

Almuerzo

410 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Tofu y verduras asadas
352 kcal

Day 2

968 kcal ● 73g protein (30%) ● 37g fat (34%) ● 69g carbs (28%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 28g proteína, 12g carbohidratos netos, 5g grasa



Sandía
4 oz- 41 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal

Almuerzo

410 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Tofu y verduras asadas
352 kcal

Day 3

996 kcal ● 48g protein (19%) ● 35g fat (31%) ● 100g carbs (40%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

155 kcal, 2g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Compota de manzana
57 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Almuerzo

395 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Hamburguesa vegetal
1 disco- 127 kcal



Lentejas
174 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Lentejas al curry
362 kcal

Day 4

996 kcal ● 48g protein (19%) ● 35g fat (31%) ● 100g carbs (40%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

155 kcal, 2g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Compota de manzana
57 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Almuerzo

395 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Hamburguesa vegetal
1 disco- 127 kcal



Lentejas
174 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Lentejas al curry
362 kcal

Day 5

940 kcal ● 28g protein (12%) ● 43g fat (41%) ● 91g carbs (39%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

155 kcal, 2g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Compota de manzana
57 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Almuerzo

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Shakshuka de pimientos asados
251 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Chips y salsa
82 kcal

Cena

385 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco
272 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 6

991 kcal ● 31g protein (12%) ● 45g fat (41%) ● 97g carbs (39%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Shakshuka de pimientos asados
251 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Chips y salsa
82 kcal

Cena

385 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco
272 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 7

1011 kcal ● 31g protein (12%) ● 58g fat (52%) ● 71g carbs (28%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

385 kcal, 15g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
284 kcal

Cena

420 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Bol de garbanzos y calabacín con limón
214 kcal

Lista de compras



Especias y hierbas

- sal
1 cdita (5g)
- pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
- comino molido
1/2 cdita (1g)
- tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
- orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
- pimentón
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo
1/2 cda (3g)
- albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
- mostaza Dijon
1/2 cda (8g)

Otro

- Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
- proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)
- pasta de curry
1 cda (15g)
- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- pimientos rojos asados
2 oz (57g)
- mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- tomates en cubos
1/4 lata(s) (105g)
- mezcla de hierbas italianas
1/8 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- tofu extra firme
1 1/3 bloque (432g)
- lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- tofu firme
2/3 lbs (312g)
- garbanzos, en conserva
1/4 lata(s) (112g)

Frutas y jugos

- sandía
8 oz (227g)
- compota de manzana
3 envase para llevar (~113 g) (366g)
- nectarina
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- jugo de limón
1/2 fl oz (mL)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
- aceite
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- Mayonesa vegana
1 cda (15g)

Bebidas

- agua
7 3/4 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)

Dulces

- cacao en polvo
2 cdita (4g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata
2/3 lata (mL)
- nueces
1 1/3 oz (38g)

Productos horneados

Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas
1/3 lbs (151g)
- cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (129g)
- pimiento
2/3 mediana (79g)

brócoli
2/3 taza, picado (61g)

zanahorias
11 mediana (671g)

ketchup
3 1/3 cda (57g)

champiñones
1/2 lbs (227g)

tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)

chalotas
1/4 chalota (28g)

ajo
3 3/4 diente(s) (11g)

espinacas picadas congeladas
1/4 paquete 285 g (71g)

jengibre fresco
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

tomates
1 taza de tomates cherry (149g)

perejil fresco
2 1/2 ramitas (3g)

calabacín
1/4 grande (81g)

pan de pita
1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)

Aperitivos

totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa
4 cucharada (65g)

Cereales para el desayuno

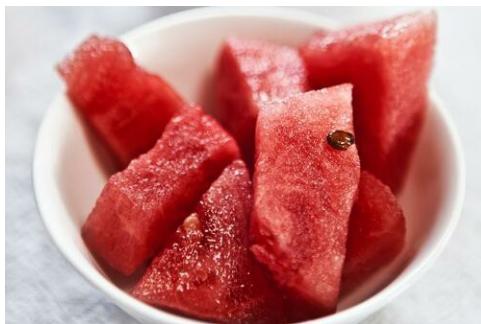
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sandía
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

sandía
8 oz (227g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de zanahoria

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



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
1 envase para llevar (~113 g)
(122g)

Para las 3 comidas:

compota de manzana
3 envase para llevar (~113 g)
(366g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
agua
1 sobre (43g)
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

ketchup
1 2/3 cda (28g)
Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)

Para las 2 comidas:

ketchup
3 1/3 cda (57g)
Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

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.

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Shakshuka de pimientos asados

251 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

comino molido
1/4 cdita (1g)
tomates triturados en lata
1/4 lata (101g)
aceite
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
orégano seco
1/4 cdita, hojas (0g)
chalotas, en rodajas
1/8 chalota (14g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
tofu firme, secar con papel absorbente
1/4 lbs (99g)
pimientos rojos asados, escurrido y cortado en tiras
1 oz (28g)
pan de pita, cortado en gajos
1/4 pita grande (diá. 16.5 cm) (16g)

Para las 2 comidas:

comino molido
1/2 cdita (1g)
tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)
aceite
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
chalotas, en rodajas
1/4 chalota (28g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
tofu firme, secar con papel absorbente
1/2 lbs (198g)
pimientos rojos asados, escurrido y cortado en tiras
2 oz (57g)
pan de pita, cortado en gajos
1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino. Desmenuza el tofu sobre la bandeja y mezcla con tomillo, orégano, solo la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta. Hornea 10-12 minutos hasta que se dore.
3. Mientras tanto, prepara la salsa. Calienta el aceite restante en una sartén a fuego medio. Añade la chalota, el ajo y el comino. Cocina 1-2 minutos hasta que desprendan aroma.
4. Incorpora los pimientos, el tomate triturado y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-8 minutos.
5. Añade el tofu a la salsa y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Sirve con pita al lado.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)

1/2 oz (14g)

salsa

2 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

1 oz (28g)

salsa

4 cucharada (65g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

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

Tofu con costra de nuez (vegano)

284 kcal ● 13g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



jugo de limón
1/2 cdita (mL)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
1 cda (15g)
nueces
2 1/2 cucharada, picada (19g)
tofu firme, escurrido
4 oz (113g)
ajo, en cubos
1 diente(s) (3g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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. Sacúdelo 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 y día 4

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
pasta de curry
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
pasta de curry
1 cda (15g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimentón
1/8 cdita (0g)
tomates en cubos
1/8 lata(s) (53g)
agua
5/8 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
curry en polvo
1/4 cda (2g)
aceite
1/4 cda (mL)
espinacas picadas congeladas
1/8 paquete 285 g (36g)
cebolla, cortado en cubos
1/8 grande (19g)
ajo, cortado en cubos
5/8 diente(s) (2g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

pimentón
1/8 cdita (0g)
tomates en cubos
1/4 lata(s) (105g)
agua
1 1/4 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/4 lata (mL)
curry en polvo
1/2 cda (3g)
aceite
1/2 cda (mL)
espinacas picadas congeladas
1/4 paquete 285 g (71g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 grande (38g)
ajo, cortado en cubos
1 1/4 diente(s) (4g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry
(56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Bol de garbanzos y calabacín con limón

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



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)

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.