

Meal Plan - Dieta vegana de 30 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.strongrfastr.com>

Day 1

994 kcal ● 50g protein (20%) ● 31g fat (28%) ● 103g carbs (42%) ● 26g fiber (11%)

Desayuno

220 kcal, 5g proteína, 43g carbohidratos netos, 1g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Pretzels
138 kcal

Almuerzo

430 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Cena

340 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 12g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Nuggets tipo Chik'n
5 nuggets- 276 kcal

Day 2

952 kcal ● 55g protein (23%) ● 31g fat (30%) ● 99g carbs (42%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 5g proteína, 43g carbohidratos netos, 1g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Pretzels
138 kcal

Almuerzo

425 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

305 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Day 3

974 kcal ● 53g protein (22%) ● 51g fat (47%) ● 56g carbs (23%) ● 20g fiber (8%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 4g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Almuerzo

380 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta

121 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Cena

395 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Day 4

974 kcal ● 53g protein (22%) ● 51g fat (47%) ● 56g carbs (23%) ● 20g fiber (8%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 4g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Almuerzo

380 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta

121 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Cena

395 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Day 5

1028 kcal ● 36g protein (14%) ● 46g fat (40%) ● 93g carbs (36%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

155 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

440 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteína, 54g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal

Day 6

1028 kcal ● 36g protein (14%) ● 46g fat (40%) ● 93g carbs (36%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

155 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

440 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteína, 54g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal

Day 7

987 kcal ● 32g protein (13%) ● 26g fat (24%) ● 128g carbs (52%) ● 27g fiber (11%)

Desayuno

155 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

395 kcal, 14g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa marroquí de garbanzos

394 kcal

Cena

440 kcal, 15g proteína, 70g carbohidratos netos, 6g grasa



Pasta con salsa comprada

340 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- durazno**
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- jugo de lima**
2/3 fl oz (mL)
- naranja**
2 naranja (308g)
- aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de limón**
2 3/4 cda (mL)
- nectarina**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- framboesas**
1 1/2 taza (185g)

Verduras y productos vegetales

- ketchup**
2 1/2 cda (44g)
- zanahorias**
3 1/2 mediana (207g)
- ajo**
4 diente(s) (12g)
- cebolla**
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (185g)
- cilantro fresco**
1 cda, picado (3g)
- lechuga romana**
2 corazones (1000g)
- tomates**
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (480g)
- espinaca fresca**
13 taza(s) (390g)
- cebolla roja**
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- pepino**
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- tomates triturados en lata**
1/2 lata (203g)
- puré de tomate**
1/2 cda (8g)
- apio crudo**
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

Otro

- Nuggets veganos chik'n**
5 nuggets (108g)
- Levadura nutricional**
1 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
4 oz (113g)
- salsa de soja (tamari)**
3 cda (mL)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- tofu firme**
1 1/4 lbs (567g)
- lentejas, crudas**
6 cucharada (72g)
- garbanzos, en conserva**
3/8 lata(s) (168g)

Bebidas

- agua**
1/2 taza (mL)

Especias y hierbas

- copos de chile rojo**
1/6 cdita (0g)
- pimienta negra**
1/2 cdita, molido (1g)
- sal**
1/2 cdita (3g)
- comino molido**
2 1/4 cdita (5g)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
- pimentón**
1 cdita (2g)

Grasas y aceites

- aceite**
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas**
2 1/3 oz (mL)
- aceite de oliva**
1 1/4 cda (mL)

Aperitivos

- pretzels duros salados**
2 1/2 oz (71g)
- barrita pequeña de granola**
3 barra (75g)

Cereales y pastas

- tenders sin carne estilo chik'n**
5 1/3 piezas (136g)
- yogur de soja**
2 envase(s) (301g)
- tomates en cubos**
3/8 lata (794 g) (298g)

- seitán**
3 oz (85g)
- pasta seca cruda**
5 oz (140g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepititas de girasol**
1/2 cda (6g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
1/6 frasco (680 g) (112g)
 - caldo de verduras**
1 1/2 taza(s) (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

framboesa
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita pequeña de granola
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



aceite
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cdita (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal ● 15g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/4 cda (3g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)
tomates
3 tomates cherry (51g)
espinaca fresca, picado
1 1/2 taza(s) (45g)
aceite, dividido
1 cda (mL)
tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos
1/4 package (16 oz) (113g)
aguacates, cortado en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/2 cda (6g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
2 cda (mL)
tomates
6 tomates cherry (102g)
espinaca fresca, picado
3 taza(s) (90g)
aceite, dividido
2 cda (mL)
tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos
1/2 package (16 oz) (227g)
aguacates, cortado en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el ajo, el comino y la mitad del aceite.
3. Añade el tofu en cubos y mezcla hasta que esté bien cubierto.
4. Opcional: envuelve en plástico y marina en el frigorífico durante unas horas o toda la noche.
5. Coloca papel vegetal engrasado sobre una bandeja para hornear. Añade el tofu.
6. Hornea durante 30 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.
7. Monta la ensalada colocando el tofu, los tomates y el aguacate sobre una cama de espinacas.
8. Añade el jugo de limón, las pipas de girasol, el aceite restante y sal/pimienta al gusto.
9. Mezcla y sirve.
10. Nota de conservación: si preparas comidas con antelación, guarda el tofu extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla el aliño y guárdalo también por separado en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla todos los elementos justo antes de comer.

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 2 comidas:
nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Sopa marroquí de garbanzos

394 kcal ● 14g protein ● 15g fat ● 40g carbs ● 11g fiber



jugo de limón
3/4 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
tomates en cubos
3/8 lata (794 g) (298g)
pimentón
3/4 cdita (2g)
apio crudo, picado
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3/8 lata(s) (168g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego bajo. Añade la cebolla y el apio y cocina hasta que estén tiernos, removiendo frecuentemente, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade comino y pimentón. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que las especias desprendan aroma.
3. Incorpora los garbanzos, los tomates y el caldo de verduras. Lleva a ebullición a fuego medio y tapa. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade el zumo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade más agua o caldo si queda demasiado espesa. Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 durazno(s)



durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 5 nuggets

ketchup

1 1/4 cda (21g)

Nuggets veganos chik'n

5 nuggets (108g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n

5 1/3 piezas (136g)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

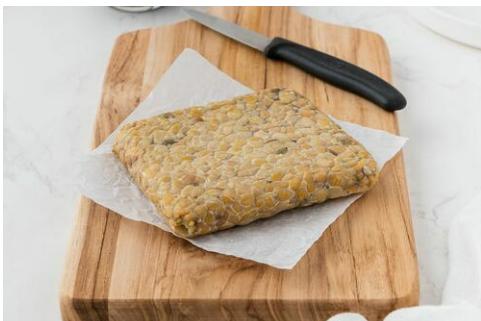
1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1 oz (32g)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
tomates triturados en lata
1/4 lata (101g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimentón
1/8 cdita (0g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
aceite
1/8 cda (mL)
puré de tomate
1/4 cda (4g)
zanahorias, picado
1/4 mediana (15g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
cebolla, cortado en cubitos
1/8 grande (19g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
1/8 cda (mL)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
zanahorias, picado
1/2 mediana (31g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 grande (38g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Pasta con salsa comprada

340 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)

(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.

2. Vierte el aderezo al servir.