

# Meal Plan - Dieta vegana de 40 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

934 kcal ● 61g protein (26%) ● 40g fat (38%) ● 66g carbs (28%) ● 17g fiber (7%)

### Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



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

### Almuerzo

355 kcal, 28g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche de soja**  
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



**Arroz blanco**  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



**Tofu al horno**  
5 1/3 oz- 151 kcal

### Cena

355 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
5 tender(s)- 286 kcal



**Moras**  
1 taza(s)- 70 kcal

## Day 2

956 kcal ● 56g protein (23%) ● 38g fat (36%) ● 85g carbs (35%) ● 13g fiber (6%)

### Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



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

### Almuerzo

355 kcal, 28g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche de soja**  
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



**Arroz blanco**  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



**Tofu al horno**  
5 1/3 oz- 151 kcal

### Cena

375 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



**Pasta alfredo de tofu con brócoli**  
295 kcal

## Day 3

972 kcal ● 42g protein (17%) ● 36g fat (34%) ● 101g carbs (42%) ● 19g fiber (8%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



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



[Leche de soja](#)  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Almuerzo

375 kcal, 16g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



[Nueces](#)  
1/6 taza(s)- 117 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)  
257 kcal

### Cena

375 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)  
295 kcal

## Day 4

1047 kcal ● 40g protein (15%) ● 51g fat (44%) ● 84g carbs (32%) ● 23g fiber (9%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



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



[Leche de soja](#)  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Almuerzo

375 kcal, 16g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



[Nueces](#)  
1/6 taza(s)- 117 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)  
257 kcal

### Cena

455 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 25g grasa



[Lo-mein de tofu](#)  
226 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
227 kcal

## Day 5

1047 kcal ● 63g protein (24%) ● 30g fat (26%) ● 118g carbs (45%) ● 14g fiber (5%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



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



[Leche de soja](#)  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 39g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



[Remolachas](#)  
2 remolachas- 48 kcal



[Seitán simple](#)  
5 onza(s)- 305 kcal

### Cena

475 kcal, 15g proteína, 62g carbohidratos netos, 15g grasa



[Pasta con espinacas y hummus](#)  
473 kcal

## Day 6

969 kcal ● 53g protein (22%) ● 36g fat (34%) ● 81g carbs (33%) ● 27g fiber (11%)

### Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 8g grasa



[Tostada con hummus](#)  
1 rebanada(s)- 146 kcal



[Leche de soja](#)  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 26g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa



[Lentejas](#)  
116 kcal



[Tofu y verduras asadas](#)  
264 kcal

### Cena

385 kcal, 16g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa



[Sopa de lentejas](#)  
271 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
115 kcal

## Day 7

969 kcal ● 53g protein (22%) ● 36g fat (34%) ● 81g carbs (33%) ● 27g fiber (11%)

### Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 26g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa



**Lentejas**  
116 kcal



**Tofu y verduras asadas**  
264 kcal

### Cena

385 kcal, 16g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa



**Sopa de lentejas**  
271 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
115 kcal

---

# Lista de compras



## Otro

- tenders sin carne estilo chik'n  
5 piezas (128g)
- leche de soja sin azúcar  
7 taza (mL)
- mezcla de hojas verdes  
7 1/2 taza (225g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
2 3/4 cucharada (31g)
- pasta seca cruda  
6 2/3 oz (190g)
- seitán  
5 oz (142g)

## Verduras y productos vegetales

- ketchup  
1 1/4 cda (21g)
- jengibre fresco  
2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (357g)
- hojas de kale  
1/2 lbs (205g)
- brócoli congelado  
1/3 paquete (95g)
- ajo  
2 diente(s) (6g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1 1/2 taza (177g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
8 remolacha(s) (400g)
- mezcla de verduras congeladas  
2 2/3 oz (76g)
- espinaca fresca  
3/4 taza(s) (24g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (78g)
- tomates triturados en lata  
1/4 lata (101g)
- apio crudo  
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
- zanahorias  
2 mediana (122g)
- coles de Bruselas  
4 oz (113g)
- pimiento  
1/2 mediana (60g)
- brócoli  
1/2 taza, picado (46g)

## Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)  
1/4 lbs (mL)
- tofu extra firme  
1 1/2 lbs (702g)
- tofu firme  
1/3 package (16 oz) (151g)
- hummus  
1/4 lbs (122g)
- lentejas, crudas  
13 1/4 cucharada (160g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo  
2/3 cda (6g)
- nueces  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

## Aperitivos

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

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
7 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
3 cda (mL)
- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- aceite  
1/2 oz (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
5 g (5g)
- albahaca, seca  
1 g (1g)

## Frutas y jugos

- zarzamoras  
1 taza (144g)
- jugo de limón  
1/3 cda (mL)

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)

**limón**  
1/2 pequeña (29g)

**orégano seco**  
1/4 cdita, hojas (0g)

**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)

## **Bebidas**

**agua**  
6 taza(s) (mL)

**leche de almendra, sin azúcar**  
2 3/4 cucharada (mL)

## **Cereales para el desayuno**

**avena instantánea con sabor**  
3 sobre (129g)

## **Sopas, salsas y jugos de carne**

**ramen con sabor oriental**  
1/6 paquete con sobre de sabor (14g)

## **Productos horneados**

**pan**  
2 rebanada (64g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tomates**

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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**  
1 sobre (43g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
3 sobre (129g)  
**agua**  
2 1/4 taza(s) (mL)

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

### Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
2/3 taza (mL)

Para las 3 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**hummus**  
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

### Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
1 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharadita (15g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

### Tofu al horno

5 1/3 oz - 151 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
1/3 cda (3g)  
**tofu extra firme**  
1/3 lbs (151g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
1/3 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
2/3 cda (6g)  
**tofu extra firme**  
2/3 lbs (303g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 1/2 taza (177g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
6 remolacha(s) (300g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Remolachas

2 remolachas - 48 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 remolachas

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

### Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 onza(s)

**seitán**  
5 oz (142g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

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

### Tofu y verduras asadas

264 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**tofu extra firme**  
1/2 bloque (162g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
2 oz (57g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pimiento, en rodajas**  
1/4 mediana (30g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
4 cucharada, picado (23g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
3/4 mediana (46g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**tofu extra firme**  
1 bloque (324g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
4 oz (113g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento, en rodajas**  
1/2 mediana (60g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
1/2 taza, picado (46g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
1 1/2 mediana (92g)

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 1 ↗

Comer los día 1

### Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
5 piezas (128g)  
**ketchup**  
1 1/4 cda (21g)

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

## Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

**zarzamoras**  
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Pasta alfredo de tofu con brócoli

295 kcal ● 15g protein ● 5g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**tofu firme**  
1/6 package (16 oz) (76g)  
**brócoli congelado**  
1/6 paquete (47g)  
**ajo**  
1/3 diente(s) (1g)  
**sal**  
1/8 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
4 cucharadita (mL)  
**albahaca, seca**  
1/3 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**tofu firme**  
1/3 package (16 oz) (151g)  
**brócoli congelado**  
1/3 paquete (95g)  
**ajo**  
2/3 diente(s) (2g)  
**sal**  
1/6 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
2/3 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

---

### Lo-mein de tofu

226 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



**tofu extra firme**  
2 2/3 oz (76g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/6 cda (mL)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
2 2/3 oz (76g)  
**ramen con sabor oriental**  
1/6 paquete con sobre de sabor (14g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

---

## Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



**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 5

### Pasta con espinacas y hummus

473 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 62g carbs ● 7g fiber



#### hummus

1 2/3 oz (47g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2/3 taza(s) (20g)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, picado**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(41g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2/3 diente(s) (2g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/3 pequeña (23g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sopa de lentejas

271 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**orégano seco**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**albahaca, seca**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**tomates triturados en lata**  
1/8 lata (51g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cucharada (mL)  
**cebolla, picado**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**apio crudo, picado**  
1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)  
**ajo, picado**  
1/4 diente(s) (1g)  
**zanahorias, cortado en cubitos**  
1/4 mediana (15g)  
**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**  
1/8 taza(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**orégano seco**  
1/4 cdita, hojas (0g)  
**lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**albahaca, seca**  
1/4 cdita, hojas (0g)  
**tomates triturados en lata**  
1/4 lata (101g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla, picado**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**apio crudo, picado**  
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**zanahorias, cortado en cubitos**  
1/2 mediana (31g)  
**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**  
1/8 taza(s) (4g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

## Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.