

# Meal Plan - Dieta vegana de 70 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

952 kcal ● 76g protein (32%) ● 21g fat (19%) ● 87g carbs (36%) ● 29g fiber (12%)

### Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



**Bubble & Squeak inglés vegano**  
1 tortitas- 97 kcal



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

### Cena

410 kcal, 31g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa



**Tempeh básico**  
4 onza(s)- 295 kcal



**Habas de Lima**  
116 kcal

### Almuerzo

210 kcal, 4g proteína, 42g carbohidratos netos, 1g grasa



**Sopa de tomate**  
1 lata(s)- 211 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 2

1021 kcal ● 84g protein (33%) ● 24g fat (21%) ● 81g carbs (32%) ● 37g fiber (14%)

### Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



**Bubble & Squeak inglés vegano**  
1 tortitas- 97 kcal



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

### Cena

310 kcal, 23g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 taza(s)- 70 kcal



**Vegan crumbles**  
1 taza(s)- 146 kcal



**Papas fritas al horno**  
97 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 20g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



**Pan de ajo vegano sencillo**  
1 rebanada(s)- 126 kcal



**Pasta de lentejas**  
252 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 3

1069 kcal ● 76g protein (29%) ● 27g fat (23%) ● 93g carbs (35%) ● 38g fiber (14%)

### Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal



#### Moras

1 taza(s)- 70 kcal

### Cena

360 kcal, 15g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 20g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s)- 126 kcal



#### Pasta de lentejas

252 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 4

961 kcal ● 70g protein (29%) ● 32g fat (30%) ● 81g carbs (34%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

180 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



#### Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

### Cena

360 kcal, 15g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal

### Almuerzo

260 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



#### Tofu con naranja y sésamo

3 1/2 onza(s) de tofu- 189 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 5

1030 kcal ● 74g protein (29%) ● 30g fat (26%) ● 95g carbs (37%) ● 21g fiber (8%)

### Desayuno

180 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



#### Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

### Cena

325 kcal, 16g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



#### Lentejas al curry

241 kcal

### Almuerzo

365 kcal, 14g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es)- 193 kcal



#### Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 6

972 kcal ● 74g protein (31%) ● 45g fat (42%) ● 49g carbs (20%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

190 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

### Cena

360 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal



#### Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal

### Almuerzo

260 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 7

972 kcal ● 74g protein (31%) ● 45g fat (42%) ● 49g carbs (20%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

190 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

### Cena

360 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal



#### Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal

### Almuerzo

260 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

---

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
1 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 cucharada (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante  
5/8 fl oz (mL)
- sopa de tomate condensada  
1 lata (298 g) (298g)
- salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)
- caldo de verduras  
4 taza(s) (mL)

## Verduras y productos vegetales

- patatas  
13 oz (368g)
- coles de Bruselas  
1 1/2 taza, rallada (75g)
- habas de Lima, congeladas  
3/8 paquete (285 g) (107g)
- brócoli congelado  
1 taza (91g)
- ajo  
4 1/2 diente(s) (14g)
- hojas de kale  
2 taza, picada (80g)
- tomates  
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (962g)
- cebolla roja  
1/4 pequeña (18g)
- pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- espinaca fresca  
2 taza(s) (60g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- calabacín  
2 1/4 grande (715g)
- cebolletas  
2 cucharada, en rodajas (16g)

## Frutas y jugos

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/4 g (0g)
- sal  
3 g (3g)

## Productos horneados

- pan  
1/4 lbs (96g)

## Otro

- pasta de lentejas  
4 oz (113g)
- yogur de soja  
2 envase(s) (301g)
- salsa sriracha  
1/4 cda (4g)
- aceite de sésamo  
1/4 cda (mL)
- leche de soja sin azúcar  
2 1/2 taza (mL)
- pasta de curry  
1/3 cda (5g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
2 1/2 slices (26g)
- mezcla de hojas verdes  
4 cucharada (8g)
- mezcla de hierbas italianas  
2 cdita (7g)
- queso vegano rallado  
1/3 taza (37g)
- mezcla para coleslaw  
1 taza (90g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- semillas de sésamo  
1 1/2 cdita (5g)
- leche de coco en lata  
4 cucharada (mL)
- semillas de chía  
1 cdita (5g)

## Dulces

- azúcar  
1/2 cda (7g)

- zarzamoras**  
3 taza (432g)
- naranja**  
4 naranja (634g)
- aguacates**  
1/6 aguacate(s) (34g)
- jugo de lima**  
1 cda (mL)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz**  
3/4 cda (6g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- agua**  
11 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**  
1 taza (mL)

## Legumbres y derivados

- tempeh**  
4 oz (113g)
  - migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 taza (100g)
  - garbanzos, en conserva**  
1 lata(s) (448g)
  - salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)
  - tofu firme**  
1/4 lbs (99g)
  - lentejas, crudas**  
2 3/4 cucharada (32g)
  - mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**salsa picante**  
1 cdita (mL)  
**patatas, pelado y cortado en trozos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)  
**coles de Bruselas, rallado**  
1/2 taza, rallada (25g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**salsa picante**  
3 cdita (mL)  
**patatas, pelado y cortado en trozos**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)  
**coles de Bruselas, rallado**  
1 1/2 taza, rallada (75g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

### Moras

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



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1 taza (144g)

Para las 3 comidas:

**zarzamoras**  
3 taza (432g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

**tomates**

24 tomates cherry (408g)

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

### 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)

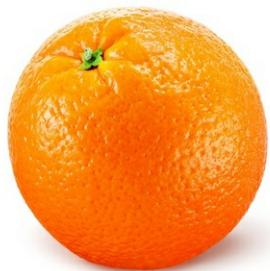
1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 lata(s)

**sopa de tomate condensada**  
1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

### Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)  
**pasta de lentejas**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**pasta de lentejas**  
4 oz (113g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Tofu con naranja y sésamo

3 1/2 onza(s) de tofu - 189 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 1/2 onza(s) de tofu

**salsa de soja (tamari)**

1/2 cda (mL)

**azúcar**

1/2 cda (7g)

**salsa sriracha**

1/4 cda (4g)

**fécula de maíz**

3/4 cda (6g)

**semillas de sésamo**

1/2 cdita (2g)

**aceite de sésamo**

1/4 cda (mL)

**ajo, picado**

1/2 diente(s) (2g)

**naranja, exprimido**

1/8 fruta (7.3 cm diá.) (18g)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

1/4 lbs (99g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal ● 11g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

2 1/2 slices (26g)

**pan**

1 rebanada(s) (32g)

**salsa picante**

1/2 cdita (mL)

**mezcla de hojas verdes**

4 cucharada (8g)

**aguacates, pelado y sin semillas**

1/6 aguacate(s) (34g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

## Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

**naranja**

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s) - 261 kcal ● 5g protein ● 18g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**espinaca fresca**

1 taza(s) (30g)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**mezcla de hierbas italianas**

1 cdita (4g)

**tomates**

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)

**queso vegano rallado**

2 1/2 cucharada (18g)

**cebolla, en cubos**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**calabacín, en cubos**

1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca**

2 taza(s) (60g)

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**mezcla de hierbas italianas**

2 cdita (7g)

**tomates**

4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(492g)

**queso vegano rallado**

1/3 taza (37g)

**cebolla, en cubos**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

**calabacín, en cubos**

1 grande (323g)

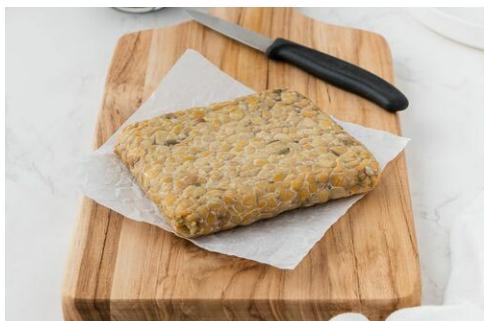
1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
2 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.\r\nPuedes 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.

### Habas de Lima

116 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/8 paquete (285 g) (107g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### 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 y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 taza(s)

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 taza (100g)

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

## Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



**patatas**

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**hojas de kale, picado**  
1 taza, picada (40g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**caldo de verduras**  
4 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**hojas de kale, picado**  
2 taza, picada (80g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1 lata(s) (448g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Leche de soja

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



Rinde 1 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



**lentejas, crudas**  
2 2/3 cucharada (32g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
4 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/3 cda (5g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
1/2 taza (45g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1/2 cdita (2g)  
**cebollitas**  
1 cucharada, en rodajas (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**semillas de chía**  
1/2 cdita (2g)  
**calabacín, cortado en espiral**  
1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
1 taza (90g)  
**mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 cdita (3g)  
**cebollitas**  
2 cucharada, en rodajas (16g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**semillas de chía**  
1 cdita (5g)  
**calabacín, cortado en espiral**  
2 mediana (392g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

### Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (47g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (326g)

**agua**

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene  
instrucciones.