

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto 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

1069 kcal ● 105g protein (39%) ● 48g fat (41%) ● 39g carbs (15%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

250 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal



[Vegan crumbles](#)
1 taza(s)- 146 kcal

Almuerzo

385 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



[Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana](#)
387 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1143 kcal ● 116g protein (41%) ● 33g fat (26%) ● 83g carbs (29%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

405 kcal, 25g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Bol de tabulé de garbanzos especiado](#)
273 kcal

Almuerzo

305 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



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



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1142 kcal ● 102g protein (36%) ● 29g fat (23%) ● 100g carbs (35%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

405 kcal, 25g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados

273 kcal

Almuerzo

305 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Judías verdes

32 kcal



Cuscús

100 kcal



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1119 kcal ● 97g protein (35%) ● 47g fat (38%) ● 63g carbs (22%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

380 kcal, 21g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Boniatos asados con romero

105 kcal



Tofu cajún

275 kcal

Almuerzo

305 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Judías verdes

32 kcal



Cuscús

100 kcal



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1078 kcal ● 105g protein (39%) ● 44g fat (36%) ● 50g carbs (18%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

290 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 15g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1145 kcal ● 101g protein (35%) ● 28g fat (22%) ● 99g carbs (35%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

350 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal

Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Frijoles y verduras

364 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1145 kcal ● 101g protein (35%) ● 28g fat (22%) ● 99g carbs (35%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Cena

350 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal

Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Frijoles y verduras

364 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso de cabra
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
20 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
- ☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)

Bebidas

- ☐ agua
14 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
3 oz (85g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ romero, seco
1/6 cda (1g)
- ☐ condimento cajún
7/8 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2 cda, picado (14g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (198g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
10 cucharada (163g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (248g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
3/4 taza (66g)
 - ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (235g)
 - ☐ perejil fresco
3 1/2 ramitas (4g)
 - ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
 - ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
 - ☐ pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
 - ☐ ajo
3 1/4 diente(s) (10g)
 - ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
 - ☐ batatas
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)
 - ☐ pimiento
1 1/2 pequeña (111g)
 - ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
 - ☐ calabacín
1 1/2 grande (485g)
 - ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

cebolla, cortado en cubos

3/4 pequeña (53g)

pimiento, picado

1 1/2 pequeña (111g)

huevos

6 grande (300g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3/4 taza (66g)

manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

nueces

2 cda, picado (14g)

tiras veganas 'chik'n'

3 oz (85g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

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

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana
1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
2 oz (57g)
pimiento verde
1/2 cucharada, picada (5g)
ajo, picado finamente
5/8 diente(s) (2g)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
aceite de oliva
1/2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de seitan

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



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

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitan y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitan sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frijoles y verduras

364 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 42g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

aceite

1 cda (mL)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

queso parmesano

1 cda (5g)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Cubre con parmesano y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (38g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

2 ramitas (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (75g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



romero, seco

1/6 cda (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Tofu cajún

275 kcal ● 19g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 1g fiber

**aceite**

1 3/4 cdita (mL)

condimento cajún

7/8 cdita (2g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
1/2 lbs (248g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 mitad(es) de calabacín

calabacín

1 1/2 grande (485g)

queso de cabra

1 1/2 oz (43g)

salsa para pasta

6 cucharada (98g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

perejil fresco, picado

3/4 ramitas (1g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (mL)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

2 albóndiga(s) (60g)

salsa para pasta

2 cucharada (33g)

levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.