

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1200 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

1211 kcal ● 94g protein (31%) ● 19g fat (14%) ● 136g carbs (45%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



[Bagel mediano tostado con 'mantequilla'](#)
1/2 bagel(s)- 145 kcal



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 7g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)
255 kcal



[Leche de soja](#)
1 1/4 taza(s)- 106 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 9g grasa



[Sopa toscana de frijoles blancos](#)
202 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1211 kcal ● 94g protein (31%) ● 19g fat (14%) ● 136g carbs (45%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



[Bagel mediano tostado con 'mantequilla'](#)
1/2 bagel(s)- 145 kcal



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 7g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)
255 kcal



[Leche de soja](#)
1 1/4 taza(s)- 106 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 9g grasa



[Sopa toscana de frijoles blancos](#)
202 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1169 kcal ● 113g protein (39%) ● 14g fat (11%) ● 118g carbs (40%) ● 31g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

410 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Chili vegano con trozos
268 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
87 kcal



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1142 kcal ● 114g protein (40%) ● 50g fat (39%) ● 35g carbs (12%) ● 25g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

385 kcal, 18g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu cajún
157 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
87 kcal



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1170 kcal ● 96g protein (33%) ● 58g fat (45%) ● 45g carbs (15%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa

- 

Semillas de calabaza
183 kcal
- 

Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

365 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa

- 

Pimientos y cebollas salteados
125 kcal
- 

Lentejas al curry
241 kcal

Almuerzo

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa

- 

Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal
- 

Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1178 kcal ● 97g protein (33%) ● 55g fat (42%) ● 53g carbs (18%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa

- 

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

Cena

365 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa

- 

Pimientos y cebollas salteados
125 kcal
- 

Lentejas al curry
241 kcal

Almuerzo

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa

- 

Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal
- 

Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1152 kcal ● 93g protein (32%) ● 33g fat (26%) ● 99g carbs (34%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

305 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



[Palitos de zanahoria](#)

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal

Cena

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



[Ensalada de seitán](#)

359 kcal



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (189g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ apio crudo
3/8 manojo (200g)
- ☐ zanahorias
4 1/3 mediana (265g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ pimiento rojo
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ judías verdes frescas
4 cucharadita, trozos de 1,25 cm (8g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (238g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ sal
1/4 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
- ☐ polvo de chile
1/2 cda (4g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)
- ☐ frijoles secos, rojos
4 cucharadita (15g)
- ☐ frijoles blancos secos
4 cucharadita (17g)
- ☐ tofu extra firme
2 cucharada (31g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 3/4 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ jugo de fruta
10 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Bebidas

- ☐ agua
16 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Cereales y pastas

- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/2 cda (5g)
- ☐ mantequilla vegana
3/4 cda (11g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ pasta de curry
2/3 cda (10g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)

Aperitivos

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

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 3 comidas:

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (158g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas

3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 pequeña (18g)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/4 lata(s) (110g)

apio crudo, picado

1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)

zanahorias, picado

1/4 grande (18g)

aceite

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 pequeña (35g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

condimento italiano

1/2 cda (5g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/2 lata(s) (220g)

apio crudo, picado

1/2 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (32g)

zanahorias, picado

1/2 grande (36g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.
Añade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.
Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.
Sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 1/2 taza (350g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Champiñones salteados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

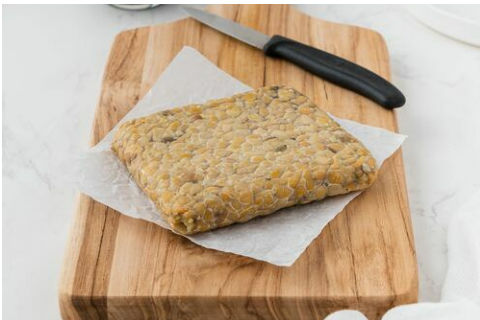
Para las 2 comidas:

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

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.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Sopa de tomate

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



Rinde 1 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

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

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
leche de soja, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chili vegano con trozos

268 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 12g fiber



tomates
16 cucharada, picada (180g)
agua
1 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
pimiento rojo
4 cucharadita, picada (12g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
4 cucharadita (16g)
judías verdes frescas
4 cucharadita, trozos de 1,25 cm (8g)
apio crudo
4 cucharadita, picado (8g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
4 cucharadita (15g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
4 cucharadita (17g)
champiñones
2 2/3 cucharada, picada (12g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
polvo de chile
1/2 cda (4g)
tofu extra firme
2 cucharada (31g)
polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Escurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite
1 cdita (mL)
condimento cajún
1/2 cdita (1g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

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.

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.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

pimiento, cortado en tiras

2 grande (328g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Lentejas al curry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

pasta de curry
2/3 cda (10g)
leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

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 7

Ensalada de seitán

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



seitán, 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 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.

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.