

Meal Plan - Menú semanal de 20 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

960 kcal ● 55g protein (23%) ● 46g fat (43%) ● 67g carbs (28%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

190 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



[Sándwich de huevo y guacamole](#)
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 13g carbohidratos netos, 21g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
204 kcal



[Chuletas de cerdo con miel y chipotle](#)
155 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteína, 42g carbohidratos netos, 15g grasa



[Palitos de queso](#)
1 palito(s)- 83 kcal



[Quesadilla de hamburguesa con queso](#)
1/2 quesadilla(s)- 250 kcal



[Mandarina](#)
2 mandarina(s)- 78 kcal

Day 2

956 kcal ● 40g protein (17%) ● 37g fat (34%) ● 95g carbs (40%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



[Sándwich de huevo y guacamole](#)
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Almuerzo

450 kcal, 15g proteína, 55g carbohidratos netos, 15g grasa



[Sartén suroeste de lentejas y patatas](#)
320 kcal



[Pan naan](#)
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1/2 taza(s)- 28 kcal



[Garbanzos y pasta de garbanzo](#)
286 kcal

Day 3

976 kcal● 45g protein (18%)● 34g fat (31%)● 112g carbs (46%)● 11g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa

Quesadilla de huevo y queso apta para congelar
1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

345 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa

Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Sándwich club de pollo
1/2 sándwich(es)- 273 kcal

Cena

370 kcal, 10g proteína, 73g carbohidratos netos, 2g grasa

Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Pasta con salsa comprada
255 kcal

Day 4

976 kcal● 45g protein (18%)● 34g fat (31%)● 112g carbs (46%)● 11g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa

Quesadilla de huevo y queso apta para congelar
1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

345 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa

Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Sándwich club de pollo
1/2 sándwich(es)- 273 kcal

Cena

370 kcal, 10g proteína, 73g carbohidratos netos, 2g grasa

Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Pasta con salsa comprada
255 kcal

Day 5

971 kcal ● 47g protein (19%) ● 44g fat (40%) ● 85g carbs (35%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal

Cena

370 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 10g grasa



Espaguetis con albóndigas
368 kcal

Almuerzo

400 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Sándwich de ensalada de atún
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Day 6

971 kcal ● 47g protein (19%) ● 44g fat (40%) ● 85g carbs (35%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal

Cena

370 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 10g grasa



Espaguetis con albóndigas
368 kcal

Almuerzo

400 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Sándwich de ensalada de atún
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Day 7

1003 kcal ● 41g protein (16%) ● 40g fat (36%) ● 98g carbs (39%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal

Cena

365 kcal, 18g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Pasta de lentejas
252 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
- ☐ pepinillos dulces
2 patatas fritas (15g)
- ☐ tomates
5 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (638g)
- ☐ ketchup
1 cda (17g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
- ☐ ajo
1 3/4 diente(s) (5g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
- ☐ pimiento jalapeño
1 pimiento(s) (14g)
- ☐ pimiento
1/2 grande (82g)
- ☐ cebolla morada
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja interior (6g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ condimento chipotle
1/8 cdita (0g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ ghee
1/2 cdita (2g)
- ☐ queso en tiras
1 barra (28g)
- ☐ queso cheddar
1 1/2 oz (39g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (24g)
- ☐ crema agria
2 cda (24g)
- ☐ queso en lonchas
2 1/2 oz (70g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 oz (42g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 3/4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (85g)
- ☐ pan
2/3 lbs (320g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
2 cda (31g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
- ☐ pasta de lentejas
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ agua
5 cucharada (mL)

Dulces

- ☐ miel
1/2 cdita (4g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 1/2 oz (71g)

- ☐ garbanzos, en conserva
1/4 lata (112g)

- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)

- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (67g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pollo
4 oz (113g)
- ☐ albóndigas congeladas
3 albóndiga(s) (85g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (420g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
5 oz (142g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan

1 rebanada(s) (32g)

guacamole (comercial)

1 cda (15g)

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada(s) (64g)

guacamole (comercial)

2 cda (31g)

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Quesadilla de huevo y queso apta para congelar

1/2 quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)

aceite
1/2 cdita (mL)

huevos
1 grande (50g)

tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(25g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)

aceite
1 cdita (mL)

huevos
2 grande (100g)

tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(49g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Bate los huevos en un bol con una pizca de sal/pimienta hasta que estén mezclados.
3. Vierte los huevos en la sartén. Cuando comiencen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos. Retira los huevos de la sartén y reserva. Limpia la sartén.
4. Añade el resto del aceite y coloca una tortilla en la base de la sartén. Trabajando rápido, añade los huevos y el queso en un lado de la tortilla y dobla la otra mitad por encima. Fríe un par de minutos por cada lado hasta que la tortilla esté tostada y el queso fundido. Sirve.
5. Consejo para meal prep: Si haces muchas, una vez cocinadas colócalas en un plato forrado con papel vegetal. Congélalas rápidamente en el congelador 1-2 horas y, cuando estén congeladas, pásalas a una bolsa apta para congelador y guárdalas. Para recalentar, saca una de la bolsa y caliéntala en el microondas 45 segundos-1 minuto. Sirve.

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal  4g protein  5g fat  12g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal  2g protein  4g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/4 diente (1g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 2/3 taza (240g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

155 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



aceite
1/2 cdita (mL)
agua
1/4 cda (mL)
condimento chipotle
1/8 cdita (0g)
miel
1/2 cdita (4g)
**chuletas de lomo de cerdo, sin
hueso, crudas**
2 1/2 oz (71g)
ghee
1/2 cdita (2g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sartén suroeste de lentejas y patatas
320 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 33g carbs ● 8g fiber

**patatas, cortado en rodajas finas**

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

aceite

1/2 cda (mL)

pimiento jalapeño, cortado en rodajas

1 pimiento(s) (14g)

crema agria

2 cda (24g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla los pimientos cocidos con las lentejas y sazónalos con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas y pimientos con las patatas, la crema agria y el jalapeño. Sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y pepino

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



Translation missing:
es.for_single_meal

- aderezo para ensaladas**
1 cucharada (mL)
- cebolla morada, 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)

- Para las 2 comidas:
- aderezo para ensaladas**
2 cucharada (mL)
 - cebolla morada, cortado en rodajas finas**
1/2 pequeña (35g)
 - pepino, cortado en rodajas finas**
1/2 pepino (21 cm) (151g)
 - tomates, cortado en rodajas finas**
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es) - 273 kcal  19g protein  15g fat  14g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- tomates**
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
- pan**
1 rebanada(s) (32g)
- lechuga romana**
1/2 hoja interior (3g)
- mayonesa**
1/2 cda (mL)
- queso en lonchas**
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- fiambres de pollo**
2 oz (57g)

- Para las 2 comidas:
- tomates**
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
 - pan**
2 rebanada(s) (64g)
 - lechuga romana**
1 hoja interior (6g)
 - mayonesa**
1 cda (mL)
 - queso en lonchas**
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
 - fiambres de pollo**
4 oz (113g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal  19g protein  13g fat  12g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(4g)

atún enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mayonesa

3/4 cda (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal  6g protein  12g fat  3g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y pepino

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



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 palito(s)

queso en tiras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Quesadilla de hamburguesa con queso

1/2 quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

pepinillos dulces, picado

2 patatas fritas (15g)

tomates, picado

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

ketchup

1 cda (17g)

queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

carne molida de res (93% magra)

1 1/2 oz (42g)

tortillas de harina

1/2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (36g)

1. Dora la carne en una sartén a fuego medio hasta que esté totalmente cocida. Sazona con una pizca de sal/pimienta y reserva.
2. Rocía una sartén grande con spray de cocina y coloca una tortilla en la base.
3. Rellena una mitad de la tortilla con la carne, el queso, los tomates y los pepinillos y dobla la otra mitad de la tortilla sobre el relleno. Tuesta la tortilla hasta que esté dorada y luego da la vuelta y tuesta el otro lado.
4. Retira de la sartén y corta en triángulos con un cortapizzas. Sirve con ketchup.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 mandarina(s)

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

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

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Espaguetis con albóndigas

368 kcal ● 15g protein ● 10g fat ● 49g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas congeladas

1 1/2 albóndiga(s) (43g)

salsa para pasta

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

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

albóndigas congeladas

3 albóndiga(s) (85g)

salsa para pasta

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

pasta seca cruda

4 oz (114g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

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



pasta de lentejas

2 oz (57g)

salsa para pasta

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

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