

Meal Plan - Menú semanal vegano 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

968 kcal ● 73g protein (30%) ● 37g fat (34%) ● 69g carbs (28%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 28g proteína, 12g carbohidratos netos, 5g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
167 kcal



[Sandía](#)
4 oz- 41 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tofu y verduras asadas](#)
352 kcal

Almuerzo

410 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Day 2

968 kcal ● 73g protein (30%) ● 37g fat (34%) ● 69g carbs (28%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 28g proteína, 12g carbohidratos netos, 5g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
167 kcal



[Sandía](#)
4 oz- 41 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tofu y verduras asadas](#)
352 kcal

Almuerzo

410 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Day 3

996 kcal ● 48g protein (19%) ● 35g fat (31%) ● 100g carbs (40%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

155 kcal, 2g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Compota de manzana

57 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas al curry

362 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Almuerzo

395 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Lentejas

174 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal

Day 4

996 kcal ● 48g protein (19%) ● 35g fat (31%) ● 100g carbs (40%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

155 kcal, 2g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Compota de manzana

57 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas al curry

362 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Almuerzo

395 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Lentejas

174 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal

Day 5

940 kcal ● 28g protein (12%) ● 43g fat (41%) ● 91g carbs (39%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

155 kcal, 2g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Compota de manzana

57 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

385 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal

Almuerzo

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips y salsa

82 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Shakshuka de pimientos asados

251 kcal

Day 6

991 kcal ● 31g protein (12%) ● 45g fat (41%) ● 97g carbs (39%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Cena

385 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal

Almuerzo

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips y salsa

82 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Shakshuka de pimientos asados

251 kcal

Day 7

1011 kcal ● 31g protein (12%) ● 58g fat (52%) ● 71g carbs (28%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena instantánea con agua](#)

1 sobre(s)- 165 kcal



[Palitos de zanahoria](#)

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Cena

420 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 26g grasa



[Bol de garbanzos y calabacín con limón](#)

214 kcal



[Nueces](#)

1/6 taza(s)- 131 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal

Almuerzo

385 kcal, 15g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



[Tofu con costra de nuez \(vegano\)](#)

284 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
11 mediana (671g)
- ☐ brócoli
2/3 taza, picado (61g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (129g)
- ☐ pimiento
2/3 mediana (79g)
- ☐ coles de Bruselas
1/3 lbs (151g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ ajo
3 3/4 diente(s) (11g)
- ☐ chalotas
1/4 chalota (28g)
- ☐ tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
- ☐ jengibre fresco
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
1/4 paquete 285 g (71g)
- ☐ calabacín
1/4 grande (81g)
- ☐ perejil fresco
2 1/2 ramitas (3g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
- ☐ aceite
3 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
1 cda (15g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
1 1/3 bloque (432g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- ☐ pimientos rojos asados
2 oz (57g)
- ☐ tomates picados
1/4 lata(s) (105g)
- ☐ condimento italiano
1/8 cdita (0g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
- ☐ agua
7 3/4 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ sandía
8 oz (227g)
- ☐ nectarina
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ puré de manzana
3 envase para llevar (~113 g) (366g)
- ☐ jugo de limón
1/2 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
2/3 lata (mL)
- ☐ nueces
1 1/3 oz (38g)

Sopas, salsas y jugos de carne

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

☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cucharada (65g)

Especias y hierbas

☐ pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)

☐ sal
1 cdita (5g)

☐ orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)

☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)

☐ comino molido
1/2 cdita (1g)

☐ curry en polvo
1/2 cda (3g)

☐ pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)

☐ albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)

☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)

Aperitivos

☐ totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Productos horneados

☐ pan pita
1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)

Cereales para el desayuno

☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

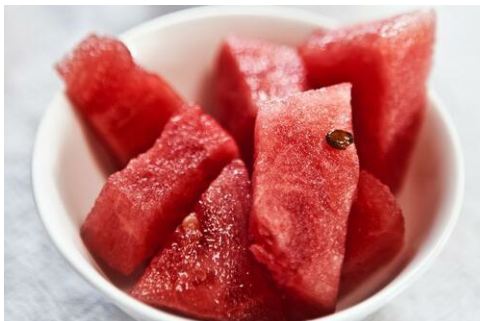
agua

2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

sandía

8 oz (227g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 3 comidas:

puré de manzana

3 envase para llevar (~113 g) (366g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

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

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal  20g protein  15g fat  34g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal  1g protein  0g fat  6g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
2 cucharada (32g)
totopos (tortilla chips)
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
4 cucharada (65g)
totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Shakshuka de pimientos asados

251 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimientos rojos asados, escurrido y cortado en tiras
1 oz (28g)
orégano seco
1/4 cdita, hojas (0g)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
pan pita, cortado en gajos
1/4 pita grande (diá. 16.5 cm) (16g)
aceite
1/2 cda (mL)
tomates triturados enlatados
1/4 lata (101g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
chalotas, en rodajas
1/8 chalota (14g)
tofu firme, secar con papel absorbente
1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados, escurrido y cortado en tiras
2 oz (57g)
orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
pan pita, cortado en gajos
1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)
aceite
1 cda (mL)
tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
chalotas, en rodajas
1/4 chalota (28g)
tofu firme, secar con papel absorbente
1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino. Desmenuza el tofu sobre la bandeja y mezcla con tomillo, orégano, solo la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta. Hornea 10-12 minutos hasta que se dore.
3. Mientras tanto, prepara la salsa. Calienta el aceite restante en una sartén a fuego medio. Añade la chalota, el ajo y el comino. Cocina 1-2 minutos hasta que desprendan aroma.
4. Incorpora los pimientos, el tomate triturado y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-8 minutos.
5. Añade el tofu a la salsa y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Sirve con pita al lado.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tofu con costra de nuez (vegano)

284 kcal ● 13g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber

**tofu firme, escurrido**

4 oz (113g)

nueces

2 1/2 cucharada, picada (19g)

ajo, en cubos

1 diente(s) (3g)

mayonesa vegana

1 cda (15g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu y verduras asadas

352 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado al gusto

1 mediana (61g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

1/3 taza, picado (30g)

cebolla, cortado en láminas

gruesas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

pimiento, en rodajas

1/3 mediana (40g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

2 2/3 oz (76g)

tofu extra firme

2/3 bloque (216g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado al gusto

2 mediana (122g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

2/3 taza, picado (61g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

pimiento, en rodajas

2/3 mediana (79g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

1/3 lbs (151g)

tofu extra firme

1 1/3 bloque (432g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

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. Sacúdalo 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 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry

1/2 cda (8g)

leche de coco enlatada

6 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry

1 cda (15g)

leche de coco enlatada

3/4 taza (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

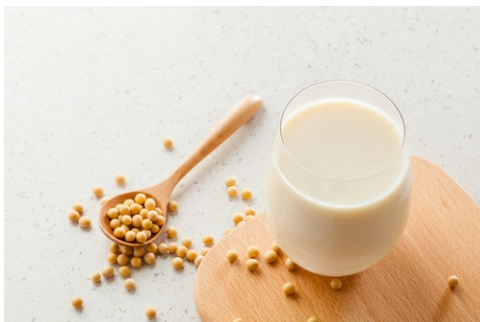
lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

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.

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/8 grande (19g)

ajo, cortado en cubos

5/8 diente(s) (2g)

jengibre fresco, cortado en cubos

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

espinacas picadas congeladas

1/8 paquete 285 g (36g)

aceite

1/4 cda (mL)

curry en polvo

1/4 cda (2g)

leche de coco enlatada

1/8 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

agua

5/8 taza(s) (mL)

tomates picados

1/8 lata(s) (53g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/4 grande (38g)

ajo, cortado en cubos

1 1/4 diente(s) (4g)

jengibre fresco, cortado en cubos

1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

espinacas picadas congeladas

1/4 paquete 285 g (71g)

aceite

1/2 cda (mL)

curry en polvo

1/2 cda (3g)

leche de coco enlatada

1/4 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

agua

1 1/4 taza(s) (mL)

tomates picados

1/4 lata(s) (105g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de garbanzos y calabacín con limón

214 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



calabacín, cortado en rodajas

1/4 grande (81g)

condimento italiano

1/8 cdita (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/4 lata (112g)

albahaca, seca

1/8 cdita, hojas (0g)

perejil fresco, picado

2 1/2 ramitas (3g)

jugo de limón

1 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. 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 mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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