

Meal Plan - Menú semanal vegano de 30 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

994 kcal ● 50g protein (20%) ● 31g fat (28%) ● 103g carbs (42%) ● 26g fiber (11%)

Desayuno

220 kcal, 5g proteína, 43g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
138 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

340 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 12g grasa



Nuggets tipo Chik'n
5 nuggets- 276 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

430 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Day 2

952 kcal ● 55g protein (23%) ● 31g fat (30%) ● 99g carbs (42%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 5g proteína, 43g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
138 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

305 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Almuerzo

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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal

Day 3

974 kcal● 53g protein (22%)● 51g fat (47%)● 56g carbs (23%)● 20g fiber (8%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 4g grasa

Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

395 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

380 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa

Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Ensalada mixta

121 kcal

Day 4

974 kcal● 53g protein (22%)● 51g fat (47%)● 56g carbs (23%)● 20g fiber (8%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 4g grasa

Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

395 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

380 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa

Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Ensalada mixta

121 kcal

Day 5

1028 kcal ● 36g protein (14%) ● 46g fat (40%) ● 93g carbs (36%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

155 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteína, 54g carbohidratos netos, 11g grasa



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Almuerzo

440 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 29g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal

Day 6

1028 kcal ● 36g protein (14%) ● 46g fat (40%) ● 93g carbs (36%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

155 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteína, 54g carbohidratos netos, 11g grasa



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Almuerzo

440 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 29g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal

Day 7

987 kcal ● 32g protein (13%) ● 26g fat (24%) ● 128g carbs (52%) ● 27g fiber (11%)

Desayuno

155 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Cena

440 kcal, 15g proteína, 70g carbohidratos netos, 6g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Pasta con salsa comprada
340 kcal

Almuerzo

395 kcal, 14g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa marroquí de garbanzos
394 kcal

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
5 nuggets (108g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 1/3 piezas (136g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ tomates picados
3/8 lata (794 g) (298g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
2 1/2 cda (44g)
- ☐ lechuga romana
2 corazones (1000g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (207g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (480g)
- ☐ cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
- ☐ cebolla
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (185g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ espinaca fresca
13 taza(s) (390g)
- ☐ cebolla morada
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ jugo de lima
2/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)
- ☐ barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
2 1/4 cdita (5g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ agua
1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
3 cda (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/8 lata (168g)

Cereales y pastas

- ☐ frambuesas
1 1/2 taza (185g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ jugo de limón
2 3/4 cda (mL)

- ☐ seitan
3 oz (85g)
- ☐ pasta seca cruda
5 oz (140g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1/2 cda (6g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
 - ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña

1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña

3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)
aceite
2/3 cda (mL)
jugo de lima
1 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
salsa de soja
1 cda (mL)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
zanahorias
1 1/3 grande (96g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Ensalada de seitán

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 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal ● 15g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos

1/4 package (16 oz) (113g)

espinaca fresca, picado

1 1/2 taza(s) (45g)

tomates

3 tomates cherry (51g)

aceite, dividido

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

salsa de soja

1 cda (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

nueces de girasol

1/4 cda (3g)

aguacates, cortado en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos

1/2 package (16 oz) (227g)

espinaca fresca, picado

3 taza(s) (90g)

tomates

6 tomates cherry (102g)

aceite, dividido

2 cda (mL)

jugo de limón

2 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

salsa de soja

2 cda (mL)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

nueces de girasol

1/2 cda (6g)

aguacates, cortado en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 2. En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el ajo, el comino y la mitad del aceite.
 3. Añade el tofu en cubos y mezcla hasta que esté bien cubierto.
 4. Opcional: envuelve en plástico y marina en el frigorífico durante unas horas o toda la noche.
 5. Coloca papel vegetal engrasado sobre una bandeja para hornear. Añade el tofu.
 6. Hornea durante 30 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.
 7. Monta la ensalada colocando el tofu, los tomates y el aguacate sobre una cama de espinacas.
 8. Añade el jugo de limón, las pipas de girasol, el aceite restante y sal/pimienta al gusto.
 9. Mezcla y sirve.
 10. Nota de conservación: si preparas comidas con antelación, guarda el tofu extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla el aliño y guárdalo también por separado en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla todos los elementos justo antes de comer.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sopa marroquí de garbanzos

394 kcal ● 14g protein ● 15g fat ● 40g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

3/8 lata (168g)

cebolla, picado

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

tomates picados

3/8 lata (794 g) (298g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

apio crudo, picado

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego bajo. Añade la cebolla y el apio y cocina hasta que estén tiernos, removiendo frecuentemente, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade comino y pimentón. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que las especias desprendan aroma.
3. Incorpora los garbanzos, los tomates y el caldo de verduras. Lleva a ebullición a fuego medio y tapa. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade el zumo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade más agua o caldo si queda demasiado espesa. Sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 5 nuggets

Nuggets veganos chik'n

5 nuggets (108g)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

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

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 tender(s)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 1/3 piezas (136g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\nSirve con ketchup.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

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.

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 sazónalo 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.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos

1/8 grande (19g)

concentrado de tomate

1/4 cda (4g)

aceite

1/8 cda (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

1/4 lata (101g)

zanahorias, picado

1/4 mediana (15g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

lentejas, crudas

3 cucharada (36g)

pasta seca cruda

1 oz (32g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos

1/4 grande (38g)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

aceite

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

1/2 lata (203g)

zanahorias, picado

1/2 mediana (31g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

pasta seca cruda

2 1/4 oz (64g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

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.

Pasta con salsa comprada

340 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

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

