

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2100 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

2141 kcal ● 138g protein (26%) ● 91g fat (38%) ● 169g carbs (32%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

990 kcal, 45g proteína, 53g carbohidratos netos, 62g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli
438 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

930 kcal, 45g proteína, 114g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Macarrones verdes con queso
858 kcal

Day 2

2100 kcal ● 136g protein (26%) ● 87g fat (37%) ● 152g carbs (29%) ● 42g fiber (8%)

Almuerzo

990 kcal, 45g proteína, 53g carbohidratos netos, 62g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli
438 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

890 kcal, 42g proteína, 97g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Cassoulet de alubias blancas
770 kcal

Day 3

2090 kcal ● 135g protein (26%) ● 46g fat (20%) ● 225g carbs (43%) ● 60g fiber (11%)

Almuerzo

980 kcal, 44g proteína, 126g carbohidratos netos, 21g grasa



Lentejas
174 kcal



Succotash de frijoles blancos
808 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

890 kcal, 42g proteína, 97g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Cassoulet de alubias blancas
770 kcal

Day 4

2111 kcal ● 132g protein (25%) ● 49g fat (21%) ● 246g carbs (47%) ● 41g fiber (8%)

Almuerzo

980 kcal, 44g proteína, 126g carbohidratos netos, 21g grasa



Lentejas
174 kcal



Succotash de frijoles blancos
808 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

910 kcal, 39g proteína, 118g carbohidratos netos, 27g grasa



Pasta con salsa comprada
510 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Ensalada caprese
178 kcal

Day 5

2138 kcal ● 132g protein (25%) ● 54g fat (23%) ● 230g carbs (43%) ● 52g fiber (10%)

Almuerzo

930 kcal, 47g proteína, 104g carbohidratos netos, 22g grasa



Sopa de lentejas y verduras
694 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

990 kcal, 37g proteína, 124g carbohidratos netos, 31g grasa



Pasta con espinacas y hummus
473 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Day 6

2073 kcal● 149g protein (29%)● 46g fat (20%)● 212g carbs (41%)● 53g fiber (10%)

Almuerzo

895 kcal, 55g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa

 [Leche](#)
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

 [Pasta de lentejas](#)
673 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

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

Cena

960 kcal, 46g proteína, 111g carbohidratos netos, 28g grasa

 [Ensalada griega sencilla de pepino](#)
281 kcal

 [Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)
677 kcal

Day 7

2073 kcal● 149g protein (29%)● 46g fat (20%)● 212g carbs (41%)● 53g fiber (10%)

Almuerzo

895 kcal, 55g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa

 [Leche](#)
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

 [Pasta de lentejas](#)
673 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

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

Cena

960 kcal, 46g proteína, 111g carbohidratos netos, 28g grasa

 [Ensalada griega sencilla de pepino](#)
281 kcal

 [Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)
677 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella, rallado
9 1/2 cucharada (52g)
- ☐ mantequilla
3/8 cda (6g)
- ☐ queso parmesano
3 cdita (5g)
- ☐ mozzarella fresca
3 1/4 oz (92g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 1/4 container (385g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (56g)
- ☐ brócoli
4 1/2 taza, picado (419g)
- ☐ guisantes congelados
6 1/2 cucharada (54g)
- ☐ coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (301g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ cebolla
3 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (363g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ zanahorias
4 grande (288g)
- ☐ granos de maíz congelados
2 1/2 taza (340g)
- ☐ chalotas
2 1/2 diente(s) (142g)
- ☐ pimiento
2 1/2 mediana (298g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 taza (253g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/4 taza, picada (50g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

Bebidas

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

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/4 paquete (155 g) (110g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/4 cda (5g)
- ☐ pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
- ☐ salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
5 1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (616g)

Dulces

- ☐ miel
1 1/2 cda (32g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)
- ☐ nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)

Legumbres y derivados

- ☐ cebolla morada
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2/3 lbs (303g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 cda (3g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Especias y hierbas

- ☐ nuez moscada
1/6 cdita (0g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
3/8 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)

- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 1/2 lata(s) (1533g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (216g)
- ☐ hummus
1 2/3 oz (47g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
4 cda (mL)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

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

Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal ● 11g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli, picado

1 1/2 taza, picado (137g)

queso parmesano

1 1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

miel

3/4 cda (16g)

almendras

2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)

coles de Bruselas, en rodajas

1 1/2 taza, rallada (75g)

Para las 2 comidas:

brócoli, picado

3 taza, picado (273g)

queso parmesano

3 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cda (mL)

mostaza Dijon

1 1/2 cda (23g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

miel

1 1/2 cda (32g)

almendras

1/4 taza, en tiras finas (30g)

coles de Bruselas, en rodajas

3 taza, rallada (150g)

1. Prepara el aderezo mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
Mezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Succotash de frijoles blancos

808 kcal ● 32g protein ● 20g fat ● 101g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado

1 1/4 taza (170g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

chalotas, picado fino

1 1/4 diente(s) (71g)

pimiento, finamente picado

1 1/4 mediana (149g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 taza (328g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado

2 1/2 taza (340g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

jugo de limón

2 1/2 cda (mL)

chalotas, picado fino

2 1/2 diente(s) (142g)

pimiento, finamente picado

2 1/2 mediana (298g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 1/2 taza (655g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa de lentejas y verduras

694 kcal ● 44g protein ● 4g fat ● 97g carbs ● 25g fiber



mezcla de verduras congeladas

2 taza (253g)

ajo

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

levadura nutricional

1 1/4 cda (5g)

kale (col rizada)

1 1/4 taza, picada (50g)

caldo de verduras

2 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

10 cucharada (120g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)

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

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Macarrones verdes con queso

858 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 11g fiber

**espinaca fresca, picado**

1 1/3 taza(s) (36g)

pasta seca cruda

4 oz (113g)

brócoli

1 1/2 taza, picado (146g)

leche entera

5/6 taza(s) (mL)

guisantes congelados

6 1/2 cucharada (54g)

queso mozzarella, rallado

9 1/2 cucharada (52g)

mantequilla

3/8 cda (6g)

harina de trigo, todo uso

3/8 cda (3g)

nuez moscada

1/6 cdita (0g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Unos 5 minutos antes de que la pasta esté lista, añade solo la mitad del brócoli picado a la olla. Cuando esté hecho, escurre la pasta y el brócoli y transfírelos a una fuente para horno. Reserva.
2. Prepara la salsa derritiendo la mantequilla a fuego medio. Añade la harina y bate hasta formar una pasta. Añade la leche poco a poco, batiendo hasta incorporar toda la leche.
3. Lleva la salsa a ebullición. Removiendo con frecuencia, incorpora las espinacas picadas, los guisantes, el brócoli restante y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 5-10 minutos. Mientras cuece, precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Apaga el fuego e incorpora el queso y la nuez moscada a la salsa. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Opcional: Transfiere toda o parte de la salsa a una batidora y tritura hasta obtener una textura suave.
6. Vierte la salsa sobre la pasta. Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorado. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(68g)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal ● 35g protein ● 16g fat ● 94g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

1 cda (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

aceite

2 cda (mL)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

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

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



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

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica

5/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (5g)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

mezcla de hojas verdes

3/8 paquete (155 g) (65g)

mozzarella fresca

1 1/4 oz (35g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pasta con espinacas y hummus

473 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 62g carbs ● 7g fiber



tomates, picado

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

cebolla, cortado en cubos

1/3 pequeña (23g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

espinaca fresca

2/3 taza(s) (20g)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubos

2/3 diente(s) (2g)

hummus

1 2/3 oz (47g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 93g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cdita (8g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
3/4 lata (336g)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
perejil fresco, picado
3 cucharada, picado (11g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 pequeña (105g)
salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)
yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 1/2 lata (672g)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

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.
-