

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2800 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

2842 kcal ● 181g protein (25%) ● 72g fat (23%) ● 313g carbs (44%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1295 kcal, 75g proteína, 159g carbohidratos netos, 32g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)
2 wrap(s)- 853 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1275 kcal, 45g proteína, 152g carbohidratos netos, 39g grasa



[Batata rellena de garbanzos](#)
2 batata(s)- 977 kcal



[Leche](#)
2 taza(s)- 298 kcal

Day 2

2751 kcal ● 182g protein (26%) ● 79g fat (26%) ● 277g carbs (40%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1260 kcal, 58g proteína, 163g carbohidratos netos, 25g grasa



[Succotash de frijoles blancos](#)
970 kcal



[Lentejas](#)
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1220 kcal, 63g proteína, 112g carbohidratos netos, 52g grasa



[Brócoli](#)
3 taza(s)- 87 kcal



[Tofu con naranja y sésamo](#)
21 onza(s) de tofu- 1132 kcal

Day 3

2751 kcal ● 182g protein (26%) ● 79g fat (26%) ● 277g carbs (40%) ● 53g fiber (8%)

Almuerzo

1260 kcal, 58g proteína, 163g carbohidratos netos, 25g grasa



Succotash de frijoles blancos
970 kcal



Lentejas
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1220 kcal, 63g proteína, 112g carbohidratos netos, 52g grasa



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal



Tofu con naranja y sésamo
21 onza(s) de tofu- 1132 kcal

Day 4

2671 kcal ● 170g protein (26%) ● 93g fat (31%) ● 260g carbs (39%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1100 kcal, 56g proteína, 130g carbohidratos netos, 34g grasa



Wrap de tofu y batata con barbacoa
2 wrap(s)- 963 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1295 kcal, 54g proteína, 127g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
322 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
974 kcal

Day 5

2775 kcal ● 181g protein (26%) ● 73g fat (24%) ● 274g carbs (39%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1290 kcal, 56g proteína, 123g carbohidratos netos, 47g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Ensalada de garbanzos y batata
874 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1210 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 25g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
744 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal

Day 6

2775 kcal ● 181g protein (26%) ● 73g fat (24%) ● 274g carbs (39%) ● 74g fiber (11%)

Almuerzo

1290 kcal, 56g proteína, 123g carbohidratos netos, 47g grasa



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal



Ensalada de garbanzos y batata

874 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1210 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 25g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

744 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal

Day 7

2777 kcal ● 205g protein (29%) ● 75g fat (24%) ● 277g carbs (40%) ● 44g fiber (6%)

Almuerzo

1230 kcal, 80g proteína, 105g carbohidratos netos, 44g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s)- 988 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1275 kcal, 65g proteína, 169g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
4 1/2 batata, 12,5 cm de largo (945g)
- ☐ chalotas
4 diente(s) (227g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (744g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 taza (408g)
- ☐ pimiento
3 mediana (357g)
- ☐ brócoli congelado
6 taza (546g)
- ☐ ajo
7 1/3 diente(s) (22g)
- ☐ pepinillos encurtidos
8 rebanadas (56g)
- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (309g)
- ☐ perejil fresco
6 ramitas (6g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (70g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ cebolla morada
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Otro

- ☐ Glaseado balsámico
1 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- ☐ aceite de sésamo
3 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
3 cda (45g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 oz (113g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ guisantes de nieve
1/2 cup (43g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 1/2 albóndiga(s) (495g)

Grasas y aceites

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 container (175g)
- ☐ mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)
- ☐ queso parmesano
1/3 taza (33g)
- ☐ mantequilla
2 cda (28g)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)

Bebidas

- ☐ agua
21 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2 bolsa (~160 g) (305g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ naranja
5 1/2 naranja (826g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)

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

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
5 lata (2240g)
- ☐ hummus
12 cda (180g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 taza (786g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1418g)
- ☐ salsa de soja
6 cda (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

- ☐ comino molido
4 cdita (8g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
6 cdita (18g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
9 cda (72g)
- ☐ pasta seca cruda
2/3 lbs (323g)

Dulces

- ☐ azúcar
6 cda (78g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
4 cucharada (72g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 85g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 wrap(s)

hummus

4 cda (60g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

14 slices (146g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Succotash de frijoles blancos

970 kcal ● 38g protein ● 24g fat ● 121g carbs ● 29g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado

1 1/2 taza (204g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

chalotas, picado fino

1 1/2 diente(s) (85g)

pimiento, finamente picado

1 1/2 mediana (179g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 taza (393g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado

3 taza (408g)

aceite

3 cda (mL)

jugo de limón

3 cda (mL)

chalotas, picado fino

3 diente(s) (170g)

pimiento, finamente picado

3 mediana (357g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3 taza (786g)

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.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

13 1/3 cucharada (160g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Wrap de tofu y batata con barbacoa

2 wrap(s) - 963 kcal ● 36g protein ● 31g fat ● 122g carbs ● 12g fiber



Rinde 2 wrap(s)

pepinillos encurtidos

8 rebanadas (56g)

tofu firme, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

batatas, cortado en cubitos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

salsa barbacoa

4 cucharada (72g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

aceite

2 cdita (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

mezcla para coleslaw

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Combina tofu, batata, aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea 12-15 minutos hasta que el tofu esté crujiente y las patatas estén suaves. Añade salsa barbacoa y mezcla para cubrir uniformemente. Cocina 3-5 minutos más hasta que esté pegajoso.
4. Mezcla la coleslaw, yogur griego y algo de sal y pimienta en un tazón pequeño. Mezcla.
5. Coloca el tofu y la batata en una tortilla. Añade la ensalada y los pepinillos. Enrolla y sirve.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de garbanzos y batata

874 kcal ● 33g protein ● 30g fat ● 87g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo en polvo

1 cdita (3g)

comino molido

2 cdita (4g)

aceite

1 cda (mL)

jugo de limón

2 cdita (mL)

hummus

4 cda (60g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

batatas, cortado en cubos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 lata (448g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo

2 cdita (6g)

comino molido

4 cdita (8g)

aceite

2 cda (mL)

jugo de limón

4 cdita (mL)

hummus

8 cda (120g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

batatas, cortado en cubos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

2 lata (896g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino; reserva.
2. Mezcla las batatas cortadas en cubos con la mitad del aceite y sazona con sal y pimienta. Extiéndelas en la bandeja y hornea durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla los garbanzos con la mitad restante del aceite y sazona con el comino, el ajo en polvo y algo de sal.
4. Cuando el tiempo de las batatas termine, sácalas del horno, mézclalas y muévelas a un lado de la bandeja. Añade los garbanzos al lado libre de la bandeja y hornea 10 minutos más hasta que las batatas estén tiernas y los garbanzos dorados. Reserva para que se enfríen un poco.
5. Prepara el aderezo mezclando el hummus con el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade un chorrito de agua, si lo deseas, para obtener una consistencia más líquida tipo aderezo.
6. Monta la ensalada mezclando las espinacas con las batatas y los garbanzos. Riega con el aderezo de hummus por encima y sirve.

2 naranja(s) - 170 kcal 3g protein 0g fat 32g carbs 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5

Comer los día 7

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal 72g protein 27g fat 93g carbs 21g fiber



Rinde 4 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal 8g protein 17g fat 12g carbs 2g fiber



Rinde 1 torta(s)

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

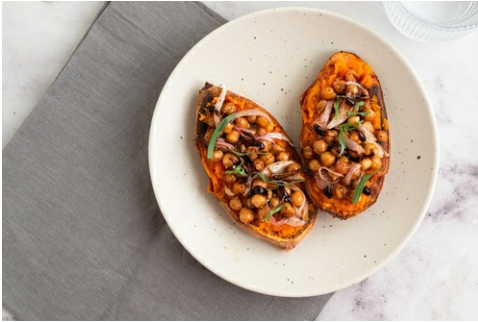
1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Batata rellena de garbanzos

2 batata(s) - 977 kcal ● 30g protein ● 23g fat ● 128g carbs ● 34g fiber



Rinde 2 batata(s)

batatas, cortado por la mitad a lo largo

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Glaseado balsámico

1 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

chalotas, picado

1 diente(s) (57g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
3 taza (273g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
6 taza (546g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu con naranja y sésamo

21 onza(s) de tofu - 1132 kcal ● 55g protein ● 52g fat ● 106g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
azúcar
3 cda (39g)
salsa de soja
3 cda (mL)
naranja, exprimido
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

aceite de sésamo
3 cda (mL)
semillas de sésamo
6 cdita (18g)
fécula de maíz
9 cda (72g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2 1/2 lbs (1191g)
salsa de chile sriracha
3 cda (45g)
azúcar
6 cda (78g)
salsa de soja
6 cda (mL)
naranja, exprimido
1 1/2 fruta (7.3 cm diá.) (210g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



tomates, en rodajas

1 entero grande (≈ 7.6 cm diá.) (182g)

albahaca fresca

1 1/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

4 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 2/3 oz (76g)

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

Pasta con parmesano y espinacas

974 kcal ● 35g protein ● 35g fat ● 118g carbs ● 10g fiber



agua

1/4 taza(s) (mL)

pimienta negra

1 1/3 cdita, molido (3g)

sal

1/3 cdita (2g)

queso parmesano

1/3 taza (33g)

espinaca fresca

2/3 paquete (283 g) (189g)

ajo, picado

1 1/3 diente(s) (4g)

mantequilla

2 cda (28g)

pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

744 kcal ● 41g protein ● 16g fat ● 98g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de nieve, extremos recortados

1/4 cup (21g)

tomates

6 tomates cherry (102g)

albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

mezcla de arroz saborizada

1/2 caja (225 g) (113g)

Para las 2 comidas:

guisantes de nieve, extremos recortados

1/2 cup (43g)

tomates

12 tomates cherry (204g)

albóndigas veganas congeladas

12 albóndiga(s) (360g)

mezcla de arroz saborizada

1 caja (225 g) (226g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata (896g)

perejil fresco, picado

6 ramitas (6g)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (mL)

vinagre balsámico

2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

2 taza de tomates cherry (298g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

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



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)

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.
Añade 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.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal ● 47g protein ● 16g fat ● 151g carbs ● 16g fiber



albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

pasta seca cruda

6 oz (171g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.