

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2900 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

2865 kcal ● 186g protein (26%) ● 84g fat (27%) ● 309g carbs (43%) ● 31g fiber (4%)

Almuerzo

1310 kcal, 63g proteína, 142g carbohidratos netos, 48g grasa



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada](#)
2 sándwich(es)- 763 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)
2 barra(s)- 408 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

1280 kcal, 62g proteína, 165g carbohidratos netos, 35g grasa



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)
885 kcal



[Leche](#)
2 2/3 taza(s)- 397 kcal

Day 2

2848 kcal ● 218g protein (31%) ● 91g fat (29%) ● 250g carbs (35%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1310 kcal, 63g proteína, 142g carbohidratos netos, 48g grasa



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada](#)
2 sándwich(es)- 763 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)
2 barra(s)- 408 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

1265 kcal, 94g proteína, 105g carbohidratos netos, 42g grasa



[Tomates asados](#)
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal



[Lentejas](#)
521 kcal

Day 3

2871 kcal ● 197g protein (27%) ● 122g fat (38%) ● 207g carbs (29%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1335 kcal, 43g proteína, 99g carbohidratos netos, 79g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal



Pizza margherita en pan plano

792 kcal

Cena

1265 kcal, 94g proteína, 105g carbohidratos netos, 42g grasa



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Lentejas

521 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2958 kcal ● 183g protein (25%) ● 127g fat (39%) ● 195g carbs (26%) ● 77g fiber (10%)

Almuerzo

1355 kcal, 56g proteína, 65g carbohidratos netos, 91g grasa



Sándwich de queso a la plancha

2 1/2 sándwich(es)- 1238 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Cena

1330 kcal, 67g proteína, 127g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada caprese

284 kcal



Sopa de verduras con frijoles negros

1047 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2952 kcal ● 184g protein (25%) ● 179g fat (54%) ● 112g carbs (15%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1355 kcal, 56g proteína, 65g carbohidratos netos, 91g grasa



Sándwich de queso a la plancha

2 1/2 sándwich(es)- 1238 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteína, 45g carbohidratos netos, 87g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

2944 kcal

190g protein (26%)

116g fat (35%)

211g carbs (29%)

75g fiber (10%)

Almuerzo

1345 kcal, 62g proteína, 164g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteína, 45g carbohidratos netos, 87g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2867 kcal

204g protein (28%)

90g fat (28%)

241g carbs (34%)

70g fiber (10%)

Almuerzo

1345 kcal, 62g proteína, 164g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal

Cena

1245 kcal, 82g proteína, 75g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada caprese

213 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (301g)
- ☐ coliflor triturada congelada
3 3/4 taza, preparada (638g)
- ☐ condimento italiano
1 cdita (4g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ caldo de verduras
4 3/4 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella, rallado
10 cucharada (54g)
- ☐ queso en lonchas
10 rebanada (28 g c/u) (280g)
- ☐ mantequilla
5 cda (71g)
- ☐ mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)

Bebidas

- ☐ agua
23 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Dulces

- ☐ mermelada
8 cda (168g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1103g)
- ☐ cebolla
4 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (501g)
- ☐ ajo
16 1/2 diente(s) (50g)
- ☐ maíz en grano
3/4 lata (312 g) (143g)
- ☐ zanahorias
11 3/4 mediana (718g)
- ☐ tomates guisados en conserva
3/4 lata (~411 g) (304g)
- ☐ jengibre fresco
5 cdita (10g)
- ☐ brócoli
4 1/2 taza, picado (410g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ apio crudo
3 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (140g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 1/3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ albahaca fresca
3/4 oz (18g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)

Productos horneados

- ☐ pan
18 rebanada (576g)
- ☐ pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)
- ☐ frijoles negros
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (709g)
- ☐ salsa de soja
10 cda (mL)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 1/2 lata(s) (1537g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (226g)
- ☐ jugo de lima
2 1/4 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
5 cdita (15g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es) - 763 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 110g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

4 cda (84g)

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

mermelada

8 cda (168g)

pan

8 rebanada (256g)

mantequilla de maní

4 cda (64g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

4 barra (160g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

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.

Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



tomates, cortado en rodajas finas

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(154g)

ajo, cortado en cubitos finos

3 3/4 diente(s) (11g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

vinagre balsámico

2 cda (mL)

aceite de oliva

2 cda (mL)

albahaca fresca

7 1/2 hojas (4g)

queso mozzarella, rallado

10 cucharada (54g)

pan naan

1 1/4 pieza(s) (113g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
 2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
 3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
 4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
 5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
 6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
 7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de queso a la plancha

2 1/2 sándwich(es) - 1238 kcal ● 54g protein ● 82g fat ● 62g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

5 rebanada (28 g c/u) (140g)

mantequilla

2 1/2 cda (36g)

pan

5 rebanada (160g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

10 rebanada (28 g c/u) (280g)

mantequilla

5 cda (71g)

pan

10 rebanada (320g)

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.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal ● 62g protein ● 28g fat ● 164g carbs ● 49g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 3/4 lata(s) (768g)

ajo, picado

3 1/2 diente(s) (11g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

caldo de verduras

7/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (70g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

3 1/2 grande (252g)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

3 1/2 lata(s) (1537g)

ajo, picado

7 diente(s) (21g)

aceite

3 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1 3/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

3 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (385g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

3 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (140g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

7 grande (504g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal ● 42g protein ● 14g fat ● 134g carbs ● 14g fiber



albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

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

Leche

2 2/3 taza(s) - 397 kcal ● 21g protein ● 21g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 2/3 taza(s)

leche entera

2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

7 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(637g)

aceite

7 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
6 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada caprese

284 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
mozzarella fresca
2 oz (57g)

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

Sopa de verduras con frijoles negros

1047 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 118g carbs ● 57g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
maíz en grano
3/4 lata (312 g) (143g)
zanahorias, picado
1 1/2 mediana (92g)
tomates guisados en conserva
3/4 lata (~411 g) (304g)
frijoles negros
1 1/2 lata(s) (659g)
caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
ajo, picado
3/4 diente (2g)
cebolla, picado
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. En una cacerola grande, calienta el aceite a fuego medio; cocina la cebolla, el ajo y las zanahorias, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Añade chile en polvo y comino; cocina, revolviendo, durante 1 minuto. Agrega el caldo, 1 lata de frijoles, el maíz y el pimienta; lleva a ebullición.
2. Mientras tanto, en un procesador de alimentos o licuadora, licúa juntos los tomates y la lata restante de frijoles; añade a la olla. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 10 a 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino
2 1/2 diente (8g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
3/4 lbs (354g)
semillas de sésamo
2 1/2 cdita (8g)
aceite
3 3/4 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
2 1/2 cdita (5g)
salsa de soja
5 cda (mL)
coliflor triturada congelada
2 taza, preparada (319g)
brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino
5 diente (15g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
1 1/2 lbs (709g)
semillas de sésamo
5 cdita (15g)
aceite
7 1/2 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
5 cdita (10g)
salsa de soja
10 cda (mL)
coliflor triturada congelada
3 3/4 taza, preparada (638g)
brócoli
2 1/2 taza, picado (228g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
8 remolacha(s) (400g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

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

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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

2 sausage (200g)

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

brócoli, picado

2 taza, picado (182g)

zanahorias, cortado en rodajas

2 mediana (122g)

patatas, cortado en gajos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

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.