

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 3000 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

3000 kcal ● 253g protein (34%) ● 99g fat (30%) ● 240g carbs (32%) ● 35g fiber (5%)

Almuerzo

1390 kcal, 65g proteína, 116g carbohidratos netos, 67g grasa



Pistachos
375 kcal



Kéfir
300 kcal



Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas
2 sándwich(es)- 714 kcal

Cena

1285 kcal, 115g proteína, 122g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli asado
147 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



Alitas de seitán teriyaki
12 onza(s) de seitán- 892 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2961 kcal ● 242g protein (33%) ● 109g fat (33%) ● 214g carbs (29%) ● 38g fiber (5%)

Almuerzo

1350 kcal, 55g proteína, 90g carbohidratos netos, 77g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
1131 kcal

Cena

1285 kcal, 115g proteína, 122g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli asado
147 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



Alitas de seitán teriyaki
12 onza(s) de seitán- 892 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3000 kcal ● 195g protein (26%) ● 136g fat (41%) ● 182g carbs (24%) ● 66g fiber (9%)

Almuerzo

1350 kcal, 55g proteína, 90g carbohidratos netos, 77g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
1131 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteína, 89g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
831 kcal



Chips de tortilla
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2976 kcal ● 277g protein (37%) ● 113g fat (34%) ● 154g carbs (21%) ● 59g fiber (8%)

Almuerzo

1325 kcal, 85g proteína, 44g carbohidratos netos, 74g grasa



Semillas de girasol
271 kcal



Crack slaw con tempeh
1054 kcal

Cena

1325 kcal, 119g proteína, 107g carbohidratos netos, 38g grasa



Lentejas
521 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2947 kcal ● 241g protein (33%) ● 57g fat (17%) ● 316g carbs (43%) ● 51g fiber (7%)

Almuerzo

1295 kcal, 49g proteína, 206g carbohidratos netos, 18g grasa



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal



Brócoli
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



Arroz con limón y mantequilla
369 kcal

Cena

1325 kcal, 119g proteína, 107g carbohidratos netos, 38g grasa



Lentejas
521 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3007 kcal ● 190g protein (25%) ● 37g fat (11%) ● 415g carbs (55%) ● 63g fiber (8%)

Almuerzo

1295 kcal, 49g proteína, 206g carbohidratos netos, 18g grasa



[Hamburguesa vegetariana](#)
3 hamburguesa- 825 kcal



[Brócoli](#)
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



[Arroz con limón y mantequilla](#)
369 kcal

Cena

1385 kcal, 68g proteína, 206g carbohidratos netos, 17g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
121 kcal



[Pasta con lentejas y tomate](#)
1263 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3039 kcal ● 190g protein (25%) ● 45g fat (13%) ● 410g carbs (54%) ● 58g fiber (8%)

Almuerzo

1330 kcal, 49g proteína, 201g carbohidratos netos, 27g grasa



[Sopa de tomate](#)
2 lata(s)- 421 kcal



[Arroz blanco](#)
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)
1 1/2 sándwich(es)- 580 kcal

Cena

1385 kcal, 68g proteína, 206g carbohidratos netos, 17g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
121 kcal



[Pasta con lentejas y tomate](#)
1263 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Especias y hierbas

- ☐ polvo de cebolla
3/4 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ☐ sal
1 cdita (7g)
- ☐ tomillo, seco
7 cdita, molido (10g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cda (13g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
3 1/4 lbs (1489g)
- ☐ espinaca fresca
2 oz (57g)
- ☐ champiñones
3 1/2 taza, picada (245g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ ketchup
6 cda (102g)
- ☐ tomates
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)
- ☐ cebolla
1 grande (150g)
- ☐ concentrado de tomate
2 cda (32g)
- ☐ tomates triturados enlatados
2 lata (810g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)

Cereales y pastas

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (73g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ queso de cabra
3 oz (85g)
- ☐ queso en lonchas
7 rebanada (21 g c/u) (147g)
- ☐ mantequilla
1/2 cda (7g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)

Productos horneados

- ☐ pan
21 rebanada(s) (672g)
- ☐ bollos para hamburguesa
6 bollo(s) (306g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles refritos
3/4 taza (182g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas
3 taza (576g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 1/2 cda (81g)

☐ arroz blanco de grano largo
2 1/4 taza (416g)

☐ seitan
1 1/2 lbs (680g)

☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)

Bebidas

☐ agua
32 1/4 taza(s) (mL)

☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Otro

☐ salsa teriyaki
12 cda (mL)

☐ pimientos rojos asados
4 oz (113g)

☐ mezcla de hojas verdes
1 2/3 paquete (155 g) (260g)

☐ mezcla para coleslaw
5 taza (450g)

☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)

☐ hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)

☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 1/2 slices (78g)

☐ salsa picante
2/3 fl oz (mL)

☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

☐ sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

Frutas y jugos

☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)

☐ jugo de limón
2 cda (mL)

Aperitivos

☐ totopos (tortilla chips)
1 2/3 oz (47g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas

2 sándwich(es) - 714 kcal ● 36g protein ● 35g fat ● 56g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

aceite
1 cdita (mL)
queso de cabra
3 oz (85g)
pimientos rojos asados, picado
4 oz (113g)
espinaca fresca
2 oz (57g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Unta queso de cabra de manera uniforme en una rebanada de pan. Cubre con espinacas y pimientos rojos asados y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
4. Corta por la mitad y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

1131 kcal ● 50g protein ● 57g fat ● 88g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

3 1/2 rebanada (21 g c/u) (74g)

pan

7 rebanada(s) (224g)

tomillo, seco

3 1/2 cdita, molido (5g)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

champiñones

1 3/4 taza, picada (123g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

7 rebanada (21 g c/u) (147g)

pan

14 rebanada(s) (448g)

tomillo, seco

7 cdita, molido (10g)

aceite de oliva

3 1/2 cda (mL)

champiñones

3 1/2 taza, picada (245g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

1054 kcal ● 72g protein ● 53g fat ● 40g carbs ● 33g fiber



ajo, picado

2 1/2 diente (8g)

aceite

5 cdita (mL)

nueces de girasol

2 1/2 cda (30g)

salsa picante

2 1/2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

5 taza (450g)

tempeh, cortado en cubos

10 oz (284g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa - 825 kcal ● 33g protein ● 15g fat ● 124g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
3 hamburguesa (213g)
mezcla de hojas verdes
3 oz (85g)
ketchup
3 cda (51g)
bollos para hamburguesa
3 bollo(s) (153g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)
mezcla de hojas verdes
6 oz (170g)
ketchup
6 cda (102g)
bollos para hamburguesa
6 bollo(s) (306g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
7 taza (637g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Arroz con limón y mantequilla

369 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 75g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/4 cda (4g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

limón y pimienta

5/8 cdita (1g)

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1/2 cda (7g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

limón y pimienta

1 1/4 cdita (3g)

arroz blanco de grano largo

1 taza (185g)

agua

1 taza(s) (mL)

jugo de limón

2 cda (mL)

1. Combina todos los ingredientes excepto la pimienta de limón en una cacerola.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego.
3. Cubre la olla y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido.
4. Espolvorea con pimienta de limón antes de servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)

**sopa de tomate enlatada
condensada**

2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 1/2 sándwich(es) - 580 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 44g carbs ● 15g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

salsa picante

1 1/2 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 1/2 slices (78g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Brócoli asado

147 kcal ● 13g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de cebolla
3/8 cdita (1g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
brócoli congelado
1 1/2 paquete (426g)

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla
3/4 cdita (2g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
brócoli congelado
3 paquete (852g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

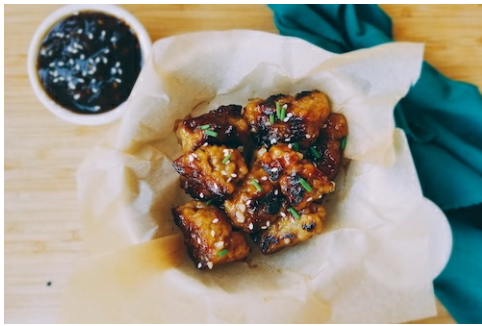
Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki
6 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
seitan
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki
12 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
seitan
1 1/2 lbs (680g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

831 kcal ● 51g protein ● 36g fat ● 41g carbs ● 34g fiber



aceite
3/4 cdita (mL)
frijoles refritos
3/4 taza (182g)
salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 1/2 cda (81g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
aguacates, cortado en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cda (13g)
tempeh
6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber

totopos (tortilla chips)
1 2/3 oz (47g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

6 sausage (600g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Pasta con lentejas y tomate

1263 kcal ● 61g protein ● 9g fat ● 203g carbs ● 31g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
1/2 grande (75g)
concentrado de tomate
1 cda (16g)
aceite
1/4 cda (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
agua
7/8 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
1 lata (405g)
zanahorias, picado
1 mediana (61g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1 grande (150g)
concentrado de tomate
2 cda (32g)
aceite
1/2 cda (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
agua
1 3/4 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
2 lata (810g)
zanahorias, picado
2 mediana (122g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.