

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 3200 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

3180 kcal ● 204g protein (26%) ● 157g fat (45%) ● 191g carbs (24%) ● 47g fiber (6%)

Almuerzo

1475 kcal, 77g proteína, 81g carbohidratos netos, 86g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
970 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1375 kcal, 54g proteína, 107g carbohidratos netos, 70g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
1266 kcal

Day 2

3179 kcal ● 211g protein (27%) ● 115g fat (33%) ● 274g carbs (34%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1475 kcal, 77g proteína, 81g carbohidratos netos, 86g grasa



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
970 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1375 kcal, 62g proteína, 190g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Sopa de lentejas y verduras
647 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal

Day 3

3155 kcal222g protein (28%)127g fat (36%)228g carbs (29%)52g fiber (7%)

Almuerzo

1405 kcal, 65g proteína, 123g carbohidratos netos, 65g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Cena

1425 kcal, 84g proteína, 102g carbohidratos netos, 61g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal



Semillas de girasol
481 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

3217 kcal225g protein (28%)102g fat (29%)283g carbs (35%)67g fiber (8%)

Almuerzo

1465 kcal, 68g proteína, 178g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Goulash de frijoles y tofu
874 kcal

Cena

1425 kcal, 84g proteína, 102g carbohidratos netos, 61g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal



Semillas de girasol
481 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3201 kcal ● 274g protein (34%) ● 82g fat (23%) ● 305g carbs (38%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1465 kcal, 68g proteína, 178g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Goulash de frijoles y tofu
874 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1410 kcal, 133g proteína, 124g carbohidratos netos, 40g grasa



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Alitas de seitán teriyaki
16 onza(s) de seitán- 1189 kcal

Day 6

3247 kcal ● 255g protein (31%) ● 94g fat (26%) ● 265g carbs (33%) ● 81g fiber (10%)

Almuerzo

1480 kcal, 55g proteína, 138g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
518 kcal



Cassoulet de alubias blancas
962 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1440 kcal, 127g proteína, 124g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Lentejas
636 kcal

Day 7

3247 kcal ● 255g protein (31%) ● 94g fat (26%) ● 265g carbs (33%) ● 81g fiber (10%)

Almuerzo

1480 kcal, 55g proteína, 138g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
518 kcal



Cassoulet de alubias blancas
962 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1440 kcal, 127g proteína, 124g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Lentejas
636 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 2/3 oz (76g)
- ☐ nueces de girasol
1/3 lbs (151g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
16 1/2 diente(s) (49g)
- ☐ kale (col rizada)
29 oz (824g)
- ☐ champiñones
3 taza, picada (210g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)
- ☐ espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
- ☐ tomates secos al sol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ cebolla
4 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (495g)
- ☐ apio crudo
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
- ☐ zanahorias
5 grande (360g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
6 cdita, molido (8g)
- ☐ tomillo fresco
1 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
6 cdita (14g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)

Bebidas

- ☐ agua
32 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Grasas y aceites

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3 1/4 taza (620g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
4 1/2 lata(s) (1976g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ queso provolone
3 rebanada(s) (84g)

Productos horneados

- ☐ pan
17 oz (480g)
- ☐ pan naan
6 pieza(s) (540g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/6 cda (4g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ salsa teriyaki
8 cda (mL)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
13 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Cereales y pastas

- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ seitan
1 lbs (454g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 1/4 cda (mL)
 - ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
 - ☐ limón
2 1/4 pequeña (131g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

970 kcal ● 43g protein ● 49g fat ● 75g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas
3 rebanada (21 g c/u) (63g)
pan
6 rebanada(s) (192g)
tomillo, seco
3 cdita, molido (4g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
champiñones
1 1/2 taza, picada (105g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)
pan
12 rebanada(s) (384g)
tomillo, seco
6 cdita, molido (8g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
champiñones
3 taza, picada (210g)

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.

Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:
cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es) - 820 kcal ● 41g protein ● 42g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

queso provolone

3 rebanada(s) (84g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

espinaca fresca

3/8 taza(s) (11g)

tomates secos al sol

1 1/2 oz (43g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

2 pieza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

pan naan

4 pieza(s) (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Goulash de frijoles y tofu

874 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 87g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/2 lbs (198g)
tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
14 oz (397g)
tomillo fresco
1 cdita (1g)
pimentón (paprika)
6 cdita (14g)
aceite
2 cda (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
cebolla, cortado en cubitos
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (878g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

518 kcal ● 11g protein ● 34g fat ● 21g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (226g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (191g)
limón, exprimido
1 pequeña (65g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
2 1/4 aguacate(s) (452g)
kale (col rizada), troceado
2 1/4 manojo (383g)
limón, exprimido
2 1/4 pequeña (131g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 117g carbs ● 35g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1 1/4 lata(s) (549g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

caldo de verduras

5/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (50g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

2 1/2 grande (180g)

Para las 2 comidas:

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

2 1/2 lata(s) (1098g)

ajo, picado

5 diente(s) (15g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1 1/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (275g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (100g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

5 grande (360g)

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

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

1266 kcal ● 50g protein ● 61g fat ● 105g carbs ● 24g fiber



ajo, cortado en cubos

3 1/4 diente(s) (10g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

agua

3 1/4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1 1/2 cdita (3g)

kale (col rizada)

5 taza, picada (195g)

aceite

3 1/4 cda (mL)

almendras

3 1/4 cucharada, en tiras finas (22g)

jugo de limón

3 1/4 cda (mL)

lentejas, crudas

13 cucharada (156g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Sopa de lentejas y verduras

647 kcal ● 41g protein ● 3g fat ● 91g carbs ● 23g fiber



mezcla de verduras congeladas

1 3/4 taza (236g)

ajo

1 1/6 diente(s) (3g)

levadura nutricional

1 1/6 cda (4g)

kale (col rizada)

56 cucharadita, picada (47g)

caldo de verduras

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

9 1/3 cucharada (112g)

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.

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 pieza(s)

pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/4 lata (560g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

caldo de verduras

5 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 1/2 taza, picada (100g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

2 1/2 lata (1120g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

5 diente(s) (15g)

caldo de verduras

10 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

5 taza, picada (200g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Semillas de girasol

481 kcal ● 23g protein ● 38g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
1/3 lbs (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 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

16 onza(s) de seitán - 1189 kcal ● 129g protein ● 40g fat ● 76g carbs ● 3g fiber



Rinde 16 onza(s) de seitan

salsa teriyaki

8 cda (mL)

aceite

2 cda (mL)

seitan

1 lbs (454g)

1. Corta el seitan en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitan 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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Lentejas

636 kcal ● 43g protein ● 2g fat ● 93g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (176g)

Para las 2 comidas:

sal

1/2 cdita (3g)

agua

7 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 taza (352g)

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.

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.