

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1200 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

1242 kcal ● 94g protein (30%) ● 55g fat (40%) ● 74g carbs (24%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

160 kcal, 11g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

455 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



[Garbanzos y pasta de garbanzo](#)
286 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
170 kcal

Almuerzo

410 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal



[Sándwich Caprese](#)
1/2 sándwich(es)- 230 kcal



[Leche](#)
3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1183 kcal ● 109g protein (37%) ● 48g fat (36%) ● 57g carbs (19%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

160 kcal, 11g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

455 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



[Garbanzos y pasta de garbanzo](#)
286 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
170 kcal

Almuerzo

350 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Guisantes sugar snap](#)
82 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1236 kcal ● 129g protein (42%) ● 52g fat (38%) ● 47g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 14g grasa



Uvas
29 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Cena

450 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 24g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal

Almuerzo

350 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Guisantes sugar snap
82 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1225 kcal ● 109g protein (36%) ● 59g fat (43%) ● 53g carbs (17%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 14g grasa



Uvas
29 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Cena

450 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 24g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal

Almuerzo

340 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1/2 sándwich(es)- 279 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1153 kcal ● 109g protein (38%) ● 54g fat (42%) ● 43g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

365 kcal, 34g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal

Almuerzo

375 kcal, 13g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



Pistachos

375 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 117g protein (40%) ● 35g fat (27%) ● 72g carbs (24%) ● 27g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

380 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal



Lentejas

116 kcal

Almuerzo

385 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1176 kcal ● 117g protein (40%) ● 35g fat (27%) ● 72g carbs (24%) ● 27g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

380 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal



Lentejas

116 kcal

Almuerzo

385 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (32g)
- ☐ mozzarella fresca
1 rebanadas (28g)
- ☐ leche entera
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)

Bebidas

- ☐ agua
15 1/2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
13 1/2 taza (405g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)
- ☐ uvas
1 taza (92g)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 1/4 oz (64g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

- ☐ **ajo**
4 1/2 diente(s) (14g)
 - ☐ **cebolla**
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (148g)
 - ☐ **tomates**
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (42g)
 - ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**
5 taza (720g)
 - ☐ **pimiento verde**
2 cucharada, picada (19g)
 - ☐ **kale (col rizada)**
1 taza, picada (40g)
 - ☐ **pepino**
1 pepino (21 cm) (301g)
 - ☐ **pimiento**
1 1/2 pequeña (111g)
 - ☐ **batatas**
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
2 grande (100g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
4 grande (200g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

cebolla, cortado en cubos

3/4 pequeña (53g)

pimiento, picado

1 1/2 pequeña (111g)

huevos

6 grande (300g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas

3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es) - 230 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 14g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/2 sándwich(es)

salsa pesto

1 cda (16g)

mozzarella fresca

1 rebanadas (28g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pan

1 rebanada(s) (32g)



1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pepino

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es) - 279 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

tomates

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

mantequilla, ablandado

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pistachos

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



pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 1/2 taza (350g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 cdita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

Pasta de garbanzo

2 oz (57g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos. Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta. Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
mantequilla
2 cdita (9g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
mantequilla
4 cdita (18g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

seitan

4 oz (113g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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

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.
-