

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1800 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

1807 kcal ● 119g protein (26%) ● 58g fat (29%) ● 173g carbs (38%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Semillas de girasol

90 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

585 kcal, 22g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Arroz y frijoles beliceños

362 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 64g carbohidratos netos, 10g grasa



Salteado de Chik'n

427 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

Day 2

1807 kcal ● 119g protein (26%) ● 58g fat (29%) ● 173g carbs (38%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Semillas de girasol

90 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

585 kcal, 22g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Arroz y frijoles beliceños

362 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 64g carbohidratos netos, 10g grasa



Salteado de Chik'n

427 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

Day 3

1790 kcal ● 123g protein (27%) ● 75g fat (38%) ● 126g carbs (28%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Semillas de girasol

90 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas

231 kcal

Cena

540 kcal, 30g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Day 4

1785 kcal ● 126g protein (28%) ● 65g fat (33%) ● 137g carbs (31%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Zanahorias y hummus
123 kcal

Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

540 kcal, 30g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
292 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Day 5

1813 kcal ● 131g protein (29%) ● 66g fat (33%) ● 138g carbs (30%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Zanahorias y hummus
123 kcal

Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

540 kcal, 44g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Cena

600 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
451 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Day 6

1769 kcal ● 159g protein (36%) ● 37g fat (19%) ● 163g carbs (37%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Aperitivos

175 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Lentejas
289 kcal

Cena

600 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
451 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Day 7

1775 kcal ● 170g protein (38%) ● 44g fat (22%) ● 149g carbs (34%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Aperitivos

175 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico doble chocolate

137 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Lentejas

289 kcal

Cena

605 kcal, 34g proteína, 50g carbohidratos netos, 28g grasa



Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s)- 343 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Bebidas

- ☐ agua
21 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
8 cda (140g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento rojo
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.)
(30g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
- ☐ pimiento
3 1/2 mediana (417g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (272g)
- ☐ perejil fresco
5/6 manojo (17g)
- ☐ tomates
14 cucharada de tomates cherry (130g)
- ☐ kale (col rizada)
2 1/4 taza, picada (90g)
- ☐ zanahorias baby
24 mediana (240g)
- ☐ ketchup
1 1/2 cda (26g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (107g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)

Otro

- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (128g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 cdita (10g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- ☐ sal
3/8 cdita (2g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ naranja
5 naranja (770g)

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ almendras
2 oz (58g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/2 lata (224g)
- ☐ salsa de soja
2 1/2 cda (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ lentejas, crudas
2 taza (360g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ hummus
1/2 lbs (252g)

- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

12 mediana (120g)

hummus

3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

24 mediana (240g)

hummus

6 cda (90g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
leche entera
1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz y frijoles beliceños

362 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento rojo, picado
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo,
6,5 cm diá.) (15g)
ajo, picado fino
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
leche de coco enlatada
3 cucharada (mL)
**frijoles kidney (judías rojas),
escurrido**
1/4 lata (112g)

Para las 2 comidas:

pimiento rojo, picado
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo,
6,5 cm diá.) (30g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
**frijoles kidney (judías rojas),
escurrido**
1/2 lata (224g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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 5

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

salchicha vegana

1 1/2 sausage (150g)

aceite

3/4 cda (mL)

coliflor congelada

1 taza (128g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

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

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
1 mediana (119g)
hummus
1/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

pimiento
2 mediana (238g)
hummus
2/3 taza (162g)

- 1. Corta el pimiento en tiras.
- 2. Sirve con hummus para mojar.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Batido proteico doble chocolate

137 kcal  28g protein  1g fat  3g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

agua

2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

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 2 comidas:

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 1/2 mediana (179g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (213g)

zanahorias, cortado en tiras finas

3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

salsa de soja

2 1/2 cda (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

arroz integral

1/2 taza (107g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

perejil fresco, picado

3/4 ramitas (1g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (mL)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubos

3/4 diente(s) (2g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (45g)

aceite

3/4 cda (mL)

almendras

3/4 cucharada, en tiras finas (5g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

lentejas, crudas

3 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

kale (col rizada)

2 1/4 taza, picada (90g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

almendras

1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky

(variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

451 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
salsa de chile sriracha
1 cdita (5g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
perejil fresco, picado
2 cucharada, picado (8g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1 pequeña (70g)
salsa de chile sriracha
2 cdita (10g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 lata (448g)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
perejil fresco, picado
4 cucharada, picado (15g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 tender(s)

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.