Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 2800 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

2759 kcal | 241g protein (35%) | 153g fat (50%) | 67g carbs (10%) | 38g fiber (5%)

Almuerzo

1250 kcal, 92g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa

Calabacín asado en sartén
444 kcal

Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Cena

1295 kcal, 101g proteína, 17g carbohidratos netos, 81g grasa

Ensalada de atún con aguacate
873 kcal

Semillas de girasol
421 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2753 kcal | 199g protein (29%) | 142g fat (46%) | 138g carbs (20%) | 33g fiber (5%)

Almuerzo

1250 kcal, 92g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa

Calabacín asado en sartén
444 kcal

Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Cena

1285 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 70g grasa

Camarones scampi
1045 kcal

Ensalada mixta
242 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2847 kcal | 171g protein (24%) | 139g fat (44%) | 195g carbs (27%) | 32g fiber (4%)

Almuerzo

1340 kcal, 65g proteína, 105g carbohidratos netos, 68g grasa

Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Crema de almejas
3 lata(s)- 1092 kcal

Cena

1285 kcal, 58g proteína, 88g carbohidratos netos, 70g grasa

Camarones scampi
1045 kcal

Ensalada mixta
242 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2845 kcal 176g protein (25%) 93g fat (30%) 287g carbs (40%) 38g fiber (5%)

Almuerzo

1340 kcal, 65g proteína, 105g carbohidratos netos, 68g grasa

Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Crema de almejas
3 lata(s)- 1092 kcal

Cena

1285 kcal, 63g proteína, 180g carbohidratos netos, 24g grasa

Pasta alfredo de tofu con brócoli
1104 kcal

Ensalada mixta
182 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2760 kcal 177g protein (26%) 121g fat (39%) 185g carbs (27%) 56g fiber (8%)

Almuerzo

1315 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 85g grasa

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
633 kcal

Cena

1225 kcal, 57g proteína, 141g carbohidratos netos, 35g grasa

Alitas de coliflor BBQ
803 kcal

Ensalada griega de pepino y feta
424 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2796 kcal 215g protein (31%) 154g fat (49%) 99g carbs (14%) 39g fiber (6%)

Almuerzo

1315 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 85g grasa

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
633 kcal

Cena

1260 kcal, 95g proteína, 56g carbohidratos netos, 68g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Seitán con ajo y pimienta
1027 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2817 kcal 208g protein (29%) 87g fat (28%) 264g carbs (38%) 37g fiber (5%)

Almuerzo

1340 kcal, 64g proteína, 207g carbohidratos netos, 18g grasa

Pasta con salsa comprada
680 kcal

Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Lentejas
434 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1260 kcal, 95g proteína, 56g carbohidratos netos, 68g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Seitán con ajo y pimienta
1027 kcal

Lista de compras

Verduras y productos vegetales

- [ ] cebolla
  2 mediano (diá. 6.4 cm) (238g)
- [ ] tomates
  3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (463g)
- [ ] calabacín
  5 1/3 mediana (1045g)
- [ ] chalotas
  3 cda picada (30g)
- [ ] ajo
  14 3/4 diente(s) (44g)
- [ ] cebolla morada
  2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)
- [ ] zanahorias
  2 3/4 pequeño (14 cm de largo) (138g)
- [ ] lechuga romana
  2 3/4 corazones (1375g)
- [ ] pepino
  2 1/2 pepino (21 cm) (734g)
- [ ] brócoli congelado
  5/8 paquete (178g)
- [ ] pimiento
  3 grande (492g)
- [ ] coles de Bruselas
  3 3/4 taza (330g)
- [ ] coliflor
  3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- [ ] pimiento verde
  6 cucharada, picada (56g)

Productos de pescado y mariscos

- [ ] atún enlatado
  5 lata (860g)
- [ ] camarón, crudo
  3/4 lbs (341g)

Otro

- [ ] mezcla de hojas verdes
  2 taza (60g)
- [ ] salchicha vegana
  6 sausage (600g)
- [ ] levadura nutricional
  3/4 taza (45g)

Especias y hierbas

- [ ] pimienta negra
  3/4 oz (22g)
- [ ] sal
  1 oz (30g)
- [ ] ajo en polvo
  3 cdita (10g)
- [ ] orégano seco
  2 2/3 cdita, molido (5g)

Frutas y jugos

- [ ] jugo de lima
  1 3/4 fl oz (mL)
- [ ] aguacates
  3 1/2 aguacate(s) (704g)
- [ ] manzanas
  5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)

Productos de frutos secos y semillas

- [ ] nueces de girasol
  2 1/3 oz (66g)
- [ ] nueces
  10 cda, picado (70g)

Bebidas

- [ ] agua
  17 1/2 taza (mL)
- [ ] polvo de proteína
  14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- [ ] leche de almendra, sin azúcar
  5 cucharada (mL)

Grasas y aceites

- [ ] aceite de oliva
  1/2 lbs (mL)
- [ ] aderezo para ensaladas
  1/3 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- [ ] queso parmesano
  1 1/2 cda (8g)
- [ ] nata para montar
  9 cda (mL)
- [ ] mantequilla
  6 cda (85g)
- [ ] requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
  2 taza (452g)
- [ ] queso feta
  1/2 taza, desmenuzada (66g)
- [ ] leche entera
  1 1/2 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- [ ] pasta seca cruda
  19 oz (537g)
- [ ] seitan
  1 1/2 lbs (680g)

Dulces

- [ ] albahaca, seca
  1 1/4 cdita, molido (2g)
- [ ] vinagre de sidra de manzana
  1 1/4 cda (19g)
- [ ] eneldo, fresco
  1 3/4 cda, picado (3g)
- [ ] vinagre de vino tinto
  3 1/2 cda (mL)
- [ ] miel
  8 cdita (56g)
- [ ] jarabe de arce
  5 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- [ ] sopa de almejas enlatada
  6 lata (524 g) (3114g)
- [ ] salsa barbacoa
  3/4 taza (215g)
- [ ] salsa para pasta
  1/3 frasco (680 g) (224g)

Legumbres y derivados

- [ ] tofu firme
  5/8 package (16 oz) (283g)
- [ ] lentejas, crudas
  10 cucharada (120g)

Recipes

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Calabacín asado en sartén

444 kcal 8g protein 34g fat 17g carbs 9g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
2 2/3 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)
orégano seco
1 1/3 cdita, molido (2g)
pimienta negra
1 1/3 cda, molido (9g)
calabacín
2 2/3 mediana (523g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 1/3 cda (mL)
sal
2 2/3 cdita (16g)
ajo en polvo
2 2/3 cdita (8g)
orégano seco
2 2/3 cdita, molido (5g)
pimienta negra
2 2/3 cda, molido (18g)
calabacín
5 1/3 mediana (1045g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. 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.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal 28g protein 2g fat 29g carbs 0g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

miel
8 cdita (56g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Crema de almejas

3 lata(s) - 1092 kcal 36g protein 66g fat 76g carbs 13g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada
3 lata (524 g) (1557g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada
6 lata (524 g) (3114g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal 61g protein 36g fat 13g carbs 15g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal 10g protein 48g fat 29g carbs 10g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
5/8 cda (9g)
nueces
5 cda, picado (35g)
manzanas, picado
3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 taza (165g)
jarabe de arce
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 3/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (19g)
nueces
10 cda, picado (70g)
manzanas, picado
5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
3 3/4 taza (330g)
jarabe de arce
5 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Pasta con salsa comprada

680 kcal 23g protein 5g fat 126g carbs 10g fiber

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)

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

Leche

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

Rinde 1 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

434 kcal 30g protein 1g fat 63g carbs 13g fiber

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
10 cucharada (120g)

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 1

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal 81g protein 48g fat 12g carbs 17g fiber

cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
atún enlatado
2 lata (344g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Semillas de girasol

421 kcal 20g protein 33g fat 5g carbs 6g fiber

nueces de girasol
2 1/3 oz (66g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Camarones scampi

1045 kcal 50g protein 62g fat 68g carbs 3g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

chalotas, picado
1 1/2 cda picada (15g)
queso parmesano
3/4 cda (4g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
3 oz (86g)
nata para montar
4 1/2 cda (mL)
mantequilla
3 cda (43g)
ajo, picado
3 diente (9g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

chalotas, picado
3 cda picada (30g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
6 oz (171g)
nata para montar
9 cda (mL)
mantequilla
6 cda (85g)
ajo, picado
6 diente (18g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
3/4 lbs (341g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfiérala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

Ensalada mixta

242 kcal 9g protein 8g fat 20g carbs 14g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
tomates, cortado en cubitos
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)
lechuga romana, rallado
1 corazones (500g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
tomates, cortado en cubitos
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)
lechuga romana, rallado
2 corazones (1000g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 3

Comer los día 4

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal 57g protein 18g fat 165g carbs 13g fiber

albahaca, seca
1 1/4 cdita, molido (2g)
leche de almendra, sin azúcar
5 cucharada (mL)
sal
1/3 pizca (0g)
ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
brócoli congelado
5/8 paquete (178g)
tofu firme
5/8 package (16 oz) (283g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (214g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Ensalada mixta

182 kcal 6g protein 6g fat 15g carbs 10g fiber

aderezo para ensaladas
1 1/2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)
lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/6 pepino (21 cm) (56g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 4

Comer los día 5

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal 42g protein 6g fat 120g carbs 26g fiber

coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
levadura nutricional
3/4 taza (45g)
sal
3/4 cdita (5g)
salsa barbacoa
3/4 taza (215g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Ensalada griega de pepino y feta

424 kcal 15g protein 30g fat 21g carbs 3g fiber

pepino
1 3/4 pepino (21 cm) (527g)
eneldo, fresco
1 3/4 cda, picado (3g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
vinagre de vino tinto
3 1/2 cda (mL)
queso feta
1/2 taza, desmenuzada (66g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal 3g protein 18g fat 7g carbs 8g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cda (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (30g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal 92g protein 50g fat 49g carbs 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
3/4 lbs (340g)
pimiento verde
3 cucharada, picada (28g)
ajo, picado finamente
3 3/4 diente(s) (11g)
cebolla
6 cucharada, picada (60g)
aceite de oliva
3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
3 cda (mL)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
seitan, estilo pollo
1 1/2 lbs (680g)
pimiento verde
6 cucharada, picada (56g)
ajo, picado finamente
7 1/2 diente(s) (23g)
cebolla
3/4 taza, picada (120g)
aceite de oliva
6 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 seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán 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 seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.