Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1700 calorías

No olvides generar tu plan para la próxima semana en https://www.strongrfastr.com

Day 1

1685 kcal 109g protein (26%) 89g fat (48%) 75g carbs (18%) 37g fiber (9%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa

Aguacate
176 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

520 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 24g grasa

Lentejas
116 kcal

Salmón con brócoli al jengibre y coco
3 onza(s) de salmón- 316 kcal

Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa

Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Palomitas de maíz
2 2/3 tazas- 107 kcal

Cena

600 kcal, 43g proteína, 17g carbohidratos netos, 31g grasa

Col rizada (collard) con ajo
159 kcal

Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1670 kcal 113g protein (27%) 89g fat (48%) 65g carbs (16%) 40g fiber (10%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa

Aguacate
176 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

505 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa

Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Gajos de batata
130 kcal

Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa

Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Palomitas de maíz
2 2/3 tazas- 107 kcal

Cena

600 kcal, 43g proteína, 17g carbohidratos netos, 31g grasa

Col rizada (collard) con ajo
159 kcal

Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 3

1651 kcal 115g protein (28%) 63g fat (34%) 130g carbs (31%) 27g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa

Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 35g carbohidratos netos, 7g grasa

Semillas de girasol
90 kcal

Dátiles
1/4 taza- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

505 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa

Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Gajos de batata
130 kcal

Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

475 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa

Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

Lentejas al curry
241 kcal

Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 4

1660 kcal 110g protein (27%) 56g fat (30%) 153g carbs (37%) 26g fiber (6%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa

Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 35g carbohidratos netos, 7g grasa

Semillas de girasol
90 kcal

Dátiles
1/4 taza- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

510 kcal, 29g proteína, 55g carbohidratos netos, 16g grasa

Uvas
131 kcal

Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Cena

475 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa

Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

Lentejas al curry
241 kcal

Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 5

1657 kcal 107g protein (26%) 69g fat (38%) 124g carbs (30%) 27g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa

Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa

Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal

Tilapia frita en sartén
3 onza(s)- 112 kcal

Lentejas
174 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa

Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal

Trocitos de coliflor en sartén
160 kcal

Cena

500 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 19g grasa

Semillas de calabaza
183 kcal

Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Ratatouille con frijoles blancos
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1686 kcal 118g protein (28%) 55g fat (29%) 138g carbs (33%) 43g fiber (10%)

Desayuno

300 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa

Sándwich pequeño de huevo y queso en bagel
1/2 sándwich(es)- 265 kcal

Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

540 kcal, 26g proteína, 61g carbohidratos netos, 15g grasa

Sopa de lentejas
542 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa

Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal

Trocitos de coliflor en sartén
160 kcal

Cena

490 kcal, 45g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa

Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1686 kcal 118g protein (28%) 55g fat (29%) 138g carbs (33%) 43g fiber (10%)

Desayuno

300 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa

Sándwich pequeño de huevo y queso en bagel
1/2 sándwich(es)- 265 kcal

Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

540 kcal, 26g proteína, 61g carbohidratos netos, 15g grasa

Sopa de lentejas
542 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa

Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal

Trocitos de coliflor en sartén
160 kcal

Cena

490 kcal, 45g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa

Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Lista de compras

Especias y hierbas

- [ ] sal
  11 1/2 g (11g)
- [ ] pimienta negra
  2 g (2g)
- [ ] albahaca fresca
  3 hojas (2g)
- [ ] vinagre balsámico
  1 cda (mL)
- [ ] albahaca, seca
  1/2 cdita, hojas (0g)
- [ ] orégano seco
  1/2 cdita, hojas (1g)

Bebidas

- [ ] agua
  13 3/4 taza(s) (mL)
- [ ] polvo de proteína
  7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Legumbres y derivados

- [ ] lentejas, crudas
  1 3/4 taza (336g)
- [ ] tempeh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] frijoles blancos, en conserva
  1/4 lata(s) (110g)
- [ ] migajas de hamburguesa vegetariana
  3 1/2 taza (350g)
- [ ] garbanzos, en conserva
  1 lata (448g)

Verduras y productos vegetales

- [ ] jengibre fresco
  1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- [ ] brócoli
  1/2 tallo (76g)
- [ ] ajo
  6 1/2 diente(s) (20g)
- [ ] berza (hojas de col)
  1 lbs (454g)
- [ ] brócoli congelado
  4 1/2 taza (410g)
- [ ] batatas
  1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- [ ] remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
  8 remolacha(s) (400g)

Productos de frutos secos y semillas

- [ ] leche de coco enlatada
  3/8 lata (mL)
- [ ] anacardos tostados
  4 cucharada (34g)
- [ ] nueces de girasol
  1 oz (28g)
- [ ] semillas de calabaza tostadas, sin sal
  4 cucharada (30g)

Productos de pescado y mariscos

- [ ] salmón
  3 oz (85g)
- [ ] tilapia, cruda
  3 oz (84g)

Frutas y jugos

- [ ] jugo de fruta
  24 fl oz (mL)
- [ ] jugo de limón
  1 cdita (mL)
- [ ] aguacates
  1 3/4 aguacate(s) (352g)
- [ ] dátiles deshuesados
  1/2 taza (100g)
- [ ] uvas
  2 1/4 taza (207g)
- [ ] frambuesas
  1 taza (123g)

Grasas y aceites

- [ ] aceite
  3 oz (mL)
- [ ] aceite de oliva
  1 1/2 oz (mL)
- [ ] mayonesa
  1/2 cda (mL)

Otro

- [ ] palomitas de maíz, microondas, saladas
  5 1/3 taza, palomitas (59g)
- [ ] salchicha vegana
  2 sausage (200g)
- [ ] pasta de curry
  2/3 cda (10g)
- [ ] yogur griego proteico, con sabor
  2 container (300g)

- [ ] tomates
  2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (267g)
- [ ] ketchup
  1 2/3 cda (28g)
- [ ] puerros
  1/4 puerro (22g)
- [ ] concentrado de tomate
  1/4 cda (4g)
- [ ] mini pimientos dulces
  1 pimiento(s) (20g)
- [ ] calabacín
  1/4 mediana (49g)
- [ ] coliflor
  2 1/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (288g)
- [ ] perejil fresco
  3 ramitas (3g)
- [ ] cebolla
  5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- [ ] espinaca fresca
  1/4 taza(s) (8g)
- [ ] tomates triturados enlatados
  1/2 lata (203g)
- [ ] apio crudo
  1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- [ ] zanahorias
  1 mediana (61g)
- [ ] tenders sin carne estilo chik'n
  6 2/3 piezas (170g)
- [ ] condimento italiano
  1/4 cda (3g)

Productos lácteos y huevos

- [ ] huevos
  11 mediana (476g)
- [ ] yogur griego saborizado bajo en grasa
  3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- [ ] mantequilla
  1 1/2 cda (21g)
- [ ] queso en lonchas
  1 rebanada (28 g c/u) (28g)

Cereales y pastas

- [ ] arroz blanco de grano largo
  2 3/4 cucharada (31g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- [ ] salsa picante
  1 cda (mL)
- [ ] vinagre de sidra de manzana
  1 cda (mL)

Productos horneados

- [ ] bagel
  1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Recipes

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal 2g protein 15g fat 2g carbs 7g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

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, día 4 y día 5

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal 12g protein 4g fat 16g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal 8g protein 12g fat 2g carbs 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado
3 hojas (2g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
huevos
3 grande (150g)
sal
3 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Sándwich pequeño de huevo y queso en bagel

1/2 sándwich(es) - 265 kcal 13g protein 15g fat 18g carbs 1g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
mayonesa
1/4 cda (mL)
queso en lonchas
1/2 rebanada (28 g c/u) (14g)
huevos
1 grande (50g)
bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (35g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
mayonesa
1/2 cda (mL)
queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)
huevos
2 grande (100g)
bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Calienta una sartén pequeña a fuego medio-bajo.
2. Añade el aceite y casca los huevos en la sartén engrasada.
3. Cocina los huevos hasta que las yemas tengan el punto de cocción deseado.
4. Tuesta el bagel si lo deseas.
5. Coloca los huevos en una mitad del bagel y pon el queso encima de los huevos.
6. Unta la mayonesa en la otra mitad del bagel y ponla encima de los huevos y el queso.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal 1g protein 0g fat 3g carbs 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Lentejas

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

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

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.

Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s) de salmón - 316 kcal 21g protein 23g fat 5g carbs 2g fiber

Rinde 3 onza(s) de salmón

jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
brócoli, cortado en floretes
1/2 tallo (76g)
leche de coco enlatada
1/8 lata (mL)
salmón
3 oz (85g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal 1g protein 0g fat 19g carbs 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal 4g protein 7g fat 3g carbs 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

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.

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

Uvas

131 kcal 2g protein 1g fat 21g carbs 8g fiber

uvas
2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal 27g protein 15g fat 34g carbs 0g fiber

Rinde 6 2/3 tender(s)

ketchup
1 2/3 cda (28g)
tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

Almuerzo 4

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal 4g protein 17g fat 3g carbs 4g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)

mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia frita en sartén

3 onza(s) - 112 kcal 17g protein 5g fat 0g carbs 0g fiber

Rinde 3 onza(s)

tilapia, cruda
3 oz (84g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Lentejas

174 kcal 12g protein 1g fat 25g carbs 5g fiber

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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 5

Comer los día 6 y día 7

Sopa de lentejas

542 kcal 26g protein 15g fat 61g carbs 14g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/8 taza(s) (4g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
tomates triturados enlatados
1/4 lata (101g)
albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
orégano seco
1/4 cdita, hojas (0g)
apio crudo, picado
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
zanahorias, cortado en cubitos
1/2 mediana (31g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/4 taza(s) (8g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
albahaca, seca
1/2 cdita, hojas (0g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1 taza (192g)
orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
apio crudo, picado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
zanahorias, cortado en cubitos
1 mediana (61g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade cebolla, zanahorias y apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Incorpora las lentejas y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando estés listo para servir, incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal 3g protein 8g fat 5g carbs 1g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

2 2/3 tazas - 107 kcal 1g protein 7g fat 9g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
2 2/3 taza, palomitas (29g)

Para las 2 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
5 1/3 taza, palomitas (59g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal 1g protein 0g fat 34g carbs 3g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

dátiles deshuesados
4 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

dátiles deshuesados
1/2 taza (100g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal 1g protein 0g fat 19g carbs 0g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Trocitos de coliflor en sartén

160 kcal 8g protein 11g fat 5g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
3/4 cdita (2g)
salsa picante
3/8 cda (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
3/4 extra grande (42g)
coliflor
3/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (96g)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos
2 1/4 cdita (6g)
salsa picante
1 cda (mL)
aceite
4 1/2 cdita (mL)
huevos
2 1/4 extra grande (126g)
coliflor
2 1/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (288g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal 7g protein 8g fat 5g carbs 9g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 diente(s) (9g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 lbs (454g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal 36g protein 23g fat 12g carbs 12g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tempeh 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.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal 3g protein 0g fat 16g carbs 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Lentejas al curry

241 kcal 9g protein 12g fat 20g carbs 3g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

pasta de curry
1/3 cda (5g)
leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry
2/3 cda (10g)
leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal 20g protein 3g fat 8g carbs 0g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Cena 3

Comer los día 5

Semillas de calabaza

183 kcal 9g protein 15g fat 3g carbs 2g fiber

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal 2g protein 0g fat 24g carbs 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 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.

Ratatouille con frijoles blancos

206 kcal 10g protein 4g fat 25g carbs 7g fiber

agua
1/8 taza(s) (mL)
puerros, cortado en rodajas
1/4 puerro (22g)
aceite
1/4 cda (mL)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
concentrado de tomate
1/4 cda (4g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
mini pimientos dulces, cortado en rodajas finas
1 pimiento(s) (20g)
calabacín, cortado en medias lunas
1/4 mediana (49g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (110g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega los puerros, sazona con sal y pimienta, y cocina 2-3 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade la calabacita en rodajas, los mini pimientos dulces, los tomates cherry, la pasta de tomate, el ajo y el agua. Revuelve para combinar, cubre y cocina 10-12 minutos hasta que las verduras estén suaves y los tomates se hayan reventado.
3. Incorpora los frijoles blancos y el condimento italiano. Cocina 2-3 minutos más hasta que estén calientes.
4. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

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.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal 12g protein 5g fat 25g carbs 11g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal 24g protein 1g fat 1g carbs 1g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

agua
7 taza(s) (mL)
polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

1. La receta no tiene instrucciones.