

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 1100 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

1112 kcal ● 106g protein (38%) ● 27g fat (22%) ● 93g carbs (33%) ● 20g fiber (7%)

Almuerzo

425 kcal, 31g proteína, 51g carbohidratos netos, 7g grasa



Salteado de Chik'n
427 kcal

Cena

465 kcal, 26g proteína, 39g carbohidratos netos, 18g grasa



Tofu y verduras asadas
352 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1127 kcal ● 102g protein (36%) ● 41g fat (33%) ● 66g carbs (23%) ● 23g fiber (8%)

Almuerzo

445 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal

Cena

465 kcal, 26g proteína, 39g carbohidratos netos, 18g grasa



Tofu y verduras asadas
352 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1056 kcal ● 106g protein (40%) ● 27g fat (23%) ● 82g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 47g carbohidratos netos, 16g grasa



Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal



Tofu al horno

4 onza(s)- 113 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

390 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán- 297 kcal



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal

Day 4

1067 kcal ● 92g protein (34%) ● 35g fat (30%) ● 70g carbs (26%) ● 25g fiber (9%)

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 47g carbohidratos netos, 16g grasa



Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal



Tofu al horno

4 onza(s)- 113 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

400 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Tofu cajún

157 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal

Day 5

1059 kcal ● 101g protein (38%) ● 36g fat (31%) ● 58g carbs (22%) ● 24g fiber (9%)

Almuerzo

415 kcal, 20g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Cena

425 kcal, 32g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1087 kcal ● 92g protein (34%) ● 44g fat (37%) ● 52g carbs (19%) ● 28g fiber (10%)

Almuerzo

440 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal

Cena

430 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1087 kcal ● 92g protein (34%) ● 44g fat (37%) ● 52g carbs (19%) ● 28g fiber (10%)

Almuerzo

440 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas
360 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Cena

430 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Vegan crumbles
1 1/4 taza(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Verduras y productos vegetales

- pimiento
1 1/2 mediana (169g)
- zanahorias
16 mediana (985g)
- brócoli
2/3 taza, picado (61g)
- cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (87g)
- coles de Bruselas
1/3 lbs (151g)
- cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
- ajo
9 diente(s) (28g)
- kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- jengibre fresco
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- lechuga romana
1 1/4 corazones (625g)
- tomates
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)
- judías verdes frescas
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)

Otro

- tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
- coliflor triturada congelada
8 taza, congelada (848g)
- salsa teriyaki
2 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja
4 oz (mL)
- tofu extra firme
1 1/2 lbs (659g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1 paquete (340 g) (363g)
- tofu firme
5 oz (142g)
- tempeh
2 oz (57g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- arroz integral
9 3/4 cucharada (117g)
- seitan
1/2 lbs (198g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
2 cda (mL)
- aceite
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
6 cda (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- sal
1 cdita (6g)
- copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
- condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- comino molido
1/8 cdita (0g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
1 cdita (mL)
- aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- clementinas
4 fruta (296g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)

Productos horneados

pan naan
2 pieza(s) (180g)

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salteado de Chik'n

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



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)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

aceite

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/6 cdita (0g)

agua

2/3 cda (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/3 grande (50g)

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

migajas de hamburguesa vegetariana

4 oz (113g)

zanahorias

1 1/3 grande (96g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado

1/2 taza(s) (15g)

aceite

1/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

16 cucharada, congelada (106g)

ajo, cortado en cubitos

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

aceite

2/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Tofu al horno

4 onza(s) - 113 kcal ● 11g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

4 oz (113g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

1/4 cda (2g)

salsa de soja

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

1/2 cda (5g)

salsa de soja

4 cucharada (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



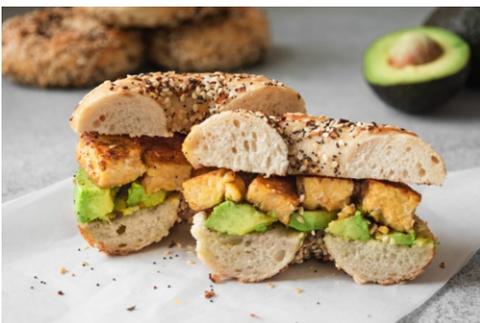
Rinde 2 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 bagel(s)

tempeh, cortado en tiras
2 oz (57g)
polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cdita (mL)
comino molido
1/8 cdita (0g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(53g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes frescas, extremos recortados y desechados

1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3 cda (22g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 1/2 remolacha(s) (75g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

judías verdes frescas, extremos recortados y desechados

2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)

vinagreta balsámica

6 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

6 cda (44g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas

4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu y verduras asadas

352 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado al gusto

1 mediana (61g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

1/3 taza, picado (30g)

cebolla, cortado en láminas

gruesas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

pimiento, en rodajas

1/3 mediana (40g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

2 2/3 oz (76g)

tofu extra firme

2/3 bloque (216g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado al gusto

2 mediana (122g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

2/3 taza, picado (61g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

pimiento, en rodajas

2/3 mediana (79g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

1/3 lbs (151g)

tofu extra firme

1 1/3 bloque (432g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdelo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/3 taza (63g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s) de seitán

salsa teriyaki
2 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
seitan
4 oz (113g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite

1 cdita (mL)

condimento cajún

1/2 cdita (1g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazón cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 1/4 corazones (625g)

zanahorias, en rodajas

5/8 mediana (38g)

tomates, en cubos

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(154g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)
aceite
2/3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
2 taza, congelada (212g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

aceite
3/4 cdita (mL)
seitan
3 oz (85g)

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 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)
aceite
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)
aceite
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)
aceite
2/3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
2 taza, congelada (212g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado
2 taza(s) (60g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
ajo, cortado en cubitos
4 diente(s) (12g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/4 taza (125g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 1/2 taza (250g)

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

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.
-