

Meal Plan - Menú semanal vegano ayuno intermitente 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

1786 kcal ● 120g protein (27%) ● 24g fat (12%) ● 221g carbs (49%) ● 53g fiber (12%)

Almuerzo

780 kcal, 27g proteína, 133g carbohidratos netos, 8g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)
680 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

790 kcal, 44g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



[Leche de soja](#)
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



[Quinoa y frijoles negros](#)
649 kcal

Day 2

1786 kcal ● 120g protein (27%) ● 24g fat (12%) ● 221g carbs (49%) ● 53g fiber (12%)

Almuerzo

780 kcal, 27g proteína, 133g carbohidratos netos, 8g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)
680 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

790 kcal, 44g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



[Leche de soja](#)
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



[Quinoa y frijoles negros](#)
649 kcal

Day 3

1754 kcal● 115g protein (26%)● 57g fat (29%)● 163g carbs (37%)● 32g fiber (7%)

Almuerzo

825 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 42g grasa

- 

Arroz y frijoles beliceños
362 kcal
- 

Semillas de calabaza
366 kcal
- 

Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Cena

710 kcal, 35g proteína, 98g carbohidratos netos, 14g grasa

- 

Pasta alfredo de tofu con brócoli
589 kcal
- 

Ensalada mixta
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1754 kcal● 115g protein (26%)● 57g fat (29%)● 163g carbs (37%)● 32g fiber (7%)

Almuerzo

825 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 42g grasa

- 

Arroz y frijoles beliceños
362 kcal
- 

Semillas de calabaza
366 kcal
- 

Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Cena

710 kcal, 35g proteína, 98g carbohidratos netos, 14g grasa

- 

Pasta alfredo de tofu con brócoli
589 kcal
- 

Ensalada mixta
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1782 kcal ● 114g protein (26%) ● 55g fat (28%) ● 163g carbs (37%) ● 45g fiber (10%)

Almuerzo

770 kcal, 29g proteína, 70g carbohidratos netos, 37g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 363 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

795 kcal, 37g proteína, 91g carbohidratos netos, 17g grasa



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal

Day 6

1761 kcal ● 119g protein (27%) ● 60g fat (31%) ● 158g carbs (36%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

770 kcal, 29g proteína, 70g carbohidratos netos, 37g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 363 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Patatas fritas de zanahoria

277 kcal



Cuscús

251 kcal



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal

Day 7

1819 kcal ● 127g protein (28%) ● 66g fat (32%) ● 148g carbs (33%) ● 32g fiber (7%)

Almuerzo

830 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



Crema vegana de champiñones

803 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Patatas fritas de zanahoria

277 kcal



Cuscús

251 kcal



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal



Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)
- ☐ caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
18 2/3 oz (532g)
- ☐ quinoa, cruda
10 cucharada (106g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
9 1/4 cucharada (108g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
3 corazones (1500g)
- ☐ zanahorias
14 mediana (852g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (377g)
- ☐ ajo
7 1/3 diente(s) (22g)
- ☐ granos de maíz congelados
13 1/4 cucharada (113g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (189g)
- ☐ pimiento rojo
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
- ☐ brócoli congelado
2/3 paquete (189g)
- ☐ cebolla morada
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ perejil fresco
2 ramitas (2g)
- ☐ coliflor
4 taza, picado (428g)
- ☐ champiñones
3 taza, en trozos o láminas (210g)

Grasas y aceites

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
3 1/3 taza (mL)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 cdita, molido (5g)
- ☐ sal
11 3/4 g (12g)
- ☐ ají cayena
1/4 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ albahaca, seca
1 1/3 cdita, molido (2g)
- ☐ romero, seco
2 cdita (2g)
- ☐ polvo de cebolla
4 cdita (10g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/2 lata (224g)
- ☐ tofu firme
2/3 package (16 oz) (302g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Bebidas

- ☐ agua
14 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 oz (mL)

☐ aceite
1 oz (mL)

☐ aceite de oliva
2 cda (mL)

☐ frutos secos mixtos
13 1/4 cucharada (112g)

Frutas y jugos

☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa comprada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)
pasta seca cruda
2/3 lbs (304g)

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
6 2/3 cucharada (56g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiados

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (38g)

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

2 ramitas (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (75g)

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
 2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
 3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Crema vegana de champiñones

803 kcal ● 36g protein ● 42g fat ● 56g carbs ● 14g fiber



coliflor

4 taza, picado (428g)

leche de almendra, sin azúcar

4 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

4 cdita (10g)

sal

1 cdita (6g)

aceite

2 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

3 taza, en trozos o láminas (210g)

pimienta negra

2 cdita, molido (5g)

cebolla, cortado en cubitos

1 pequeña (70g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente (6g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Palitos de zanahoria

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



Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias

1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Quinoa y frijoles negros

649 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 83g carbs ● 31g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
aceite
3/8 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
5/6 lata(s) (366g)
granos de maíz congelados
6 2/3 cucharada (57g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
quinoa, cruda
5 cucharada (53g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
sal
3/8 cdita (3g)
ají cayena
1/4 cdita (0g)
caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)
aceite
5/6 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1 2/3 lata(s) (732g)
granos de maíz congelados
13 1/3 cucharada (113g)
comino molido
5/6 cdita (2g)
quinoa, cruda
10 cucharada (106g)
cebolla, picado
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pasta alfredo de tofu con brócoli

589 kcal ● 30g protein ● 10g fat ● 88g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca

2/3 cdita, molido (1g)

leche de almendra, sin azúcar

2 2/3 cucharada (mL)

sal

1/6 pizca (0g)

ajo

2/3 diente(s) (2g)

brócoli congelado

1/3 paquete (95g)

tofu firme

1/3 package (16 oz) (151g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca

1 1/3 cdita, molido (2g)

leche de almendra, sin azúcar

1/3 taza (mL)

sal

1/3 pizca (0g)

ajo

1 1/3 diente(s) (4g)

brócoli congelado

2/3 paquete (189g)

tofu firme

2/3 package (16 oz) (302g)

pasta seca cruda

1/2 lbs (228g)

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

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

Para las 2 comidas:

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)

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 5

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/4 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

agua

1/6 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.

Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 31g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
 2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
 3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Patatas fritas de zanahoria

277 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 23g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
romero, seco
1 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
zanahorias, pelado
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
romero, seco
2 cdita (2g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
zanahorias, pelado
1 1/2 lbs (680g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Seitán simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
seitan
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
seitan
1/2 lbs (227g)

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.

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.
-