

Meal Plan - Menú semanal vegano para 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 ● 194g protein (28%) ● 61g fat (20%) ● 305g carbs (44%) ● 52g fiber (8%)

Almuerzo

1210 kcal, 77g proteína, 117g carbohidratos netos, 38g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
13 tender(s)- 743 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
467 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1220 kcal, 45g proteína, 185g carbohidratos netos, 22g grasa



[Hamburguesa vegetariana](#)
4 hamburguesa- 1100 kcal



[Arándanos](#)
1 taza(s)- 95 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 2

2772 kcal ● 199g protein (29%) ● 61g fat (20%) ● 307g carbs (44%) ● 50g fiber (7%)

Almuerzo

1225 kcal, 81g proteína, 120g carbohidratos netos, 37g grasa



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)
2 wrap(s)- 853 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Cena

1220 kcal, 45g proteína, 185g carbohidratos netos, 22g grasa



[Hamburguesa vegetariana](#)
4 hamburguesa- 1100 kcal



[Arándanos](#)
1 taza(s)- 95 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 3

2828 kcal ● 178g protein (25%) ● 81g fat (26%) ● 310g carbs (44%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 178g carbohidratos netos, 29g grasa



[Pan de ajo vegano sencillo](#)

2 rebanada(s)- 252 kcal



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)

996 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1/2 taza(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1225 kcal, 50g proteína, 130g carbohidratos netos, 50g grasa



[Pistachos](#)

188 kcal



[Tazón de tofu con bbq y piña](#)

1038 kcal

Day 4

2807 kcal ● 182g protein (26%) ● 68g fat (22%) ● 331g carbs (47%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1275 kcal, 56g proteína, 178g carbohidratos netos, 29g grasa



[Pan de ajo vegano sencillo](#)

2 rebanada(s)- 252 kcal



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)

996 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1/2 taza(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1205 kcal, 54g proteína, 150g carbohidratos netos, 37g grasa



[Arándanos](#)

1 taza(s)- 95 kcal



[Nuggets tipo Chik'n](#)

13 nuggets- 717 kcal



[Pan naan](#)

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Day 5

2761 kcal ● 211g protein (31%) ● 73g fat (24%) ● 251g carbs (36%) ● 64g fiber (9%)

Almuerzo

1230 kcal, 85g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta

242 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal

Cena

1205 kcal, 54g proteína, 150g carbohidratos netos, 37g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

2772 kcal ● 196g protein (28%) ● 93g fat (30%) ● 213g carbs (31%) ● 75g fiber (11%)

Almuerzo

1230 kcal, 85g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta

242 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga- 987 kcal

Cena

1215 kcal, 39g proteína, 112g carbohidratos netos, 58g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 313 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2771 kcal ● 192g protein (28%) ● 88g fat (28%) ● 242g carbs (35%) ● 62g fiber (9%)

Almuerzo

1230 kcal, 80g proteína, 128g carbohidratos netos, 28g grasa



Wrap de seitán y frijoles
2 burrito(s)- 1046 kcal



Ensalada mixta
182 kcal

Cena

1215 kcal, 39g proteína, 112g carbohidratos netos, 58g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón
641 kcal



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 313 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal



Otro

- ☐ hamburguesa vegetal
8 hamburguesa (568g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 paquete (155 g) (272g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
13 piezas (332g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
9 albóndiga(s) (270g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
26 nuggets (559g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
17 3/4 cda (302g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ perejil fresco
18 ramitas (18g)
- ☐ tomates
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (459g)
- ☐ cebolla
3 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (365g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
- ☐ ajo
7 diente(s) (21g)
- ☐ cebolla morada
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)
- ☐ zanahorias
2 3/4 pequeño (14 cm de largo) (138g)
- ☐ lechuga romana
2 1/2 cabeza (1519g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (207g)
- ☐ pimiento
3 pequeña (222g)
- ☐ calabacín
1 1/2 grande (485g)

Productos horneados

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
4 taza (592g)
- ☐ piña enlatada
2 taza, trozos (362g)
- ☐ jugo de limón
6 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
4 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 cdita (mL)

Bebidas

- ☐ agua
21 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ frijoles negros
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ salsa barbacoa
9 1/2 fl oz (344g)
- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cucharada (65g)

Espicias y hierbas

- ☐ bollos para hamburguesa
8 bollo(s) (408g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)
- ☐ pan
4 rebanada (128g)
- ☐ pan naan
5 pieza(s) (450g)

- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ albahaca, seca
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)
- ☐ anacardos tostados
3/4 taza (103g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)
 - ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 tender(s)

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

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

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



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!

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 85g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 wrap(s)

hummus

4 cda (60g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

14 slices (146g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

pan

4 rebanada (128g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

996 kcal ● 47g protein ● 16g fat ● 151g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

pasta seca cruda

6 oz (171g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

9 albóndiga(s) (270g)

pasta seca cruda

3/4 lbs (342g)

salsa para pasta

3/4 frasco (680 g) (504g)

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

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

12 wrap(s) de lechuga - 987 kcal ● 77g protein ● 26g fat ● 78g carbs ● 34g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana

12 hoja interior (72g)

tempeh, cortado en cubos

3/4 lbs (340g)

salsa barbacoa

6 cda (102g)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 1/2 pequeña (111g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

24 hoja interior (144g)

tempeh, cortado en cubos

1 1/2 lbs (680g)

salsa barbacoa

12 cda (204g)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

aceite

3 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

3 pequeña (222g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protein ● 22g fat ● 113g carbs ● 24g fiber



Rinde 2 burrito(s)

aceite

1 cdita (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

comino molido

2 cdita (4g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cucharada (65g)

frijoles negros

1/2 lbs (227g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

seitán, cortado en tiras

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.
2. Retira el seitán de la sartén y reserva.
3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.
4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.
5. Envuelve la tortilla y sirve.
6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo. Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Hamburguesa vegetariana

4 hamburguesa - 1100 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 165g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

ketchup

4 cda (68g)

bollos para hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

8 hamburguesa (568g)

mezcla de hojas verdes

1/2 lbs (227g)

ketchup

8 cda (136g)

bollos para hamburguesa

8 bollo(s) (408g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos

1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos

2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de tofu con bbq y piña

1038 kcal ● 43g protein ● 36g fat ● 124g carbs ● 11g fiber



aceite
1 cda (mL)
salsa barbacoa
1/2 taza (140g)
piña enlatada
2 taza, trozos (362g)
tofu firme
1 lbs (454g)
brócoli
2 taza, picado (182g)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córdalo en tiras y úntalas con aceite.
 2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
 3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
 4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

- 1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
13 nuggets (280g)
ketchup
3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
26 nuggets (559g)
ketchup
6 1/2 cda (111g)

- 1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
- 2. Sirve con kétchup.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

pan naan
3 pieza(s) (270g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 53g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín, cortado en rodajas

3/4 grande (242g)

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

ajo, picado fino

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

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

3/4 lata (336g)

albahaca, seca

3/8 cdita, hojas (0g)

perejil fresco, picado

7 1/2 ramitas (8g)

jugo de limón

3 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas finas

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en rodajas

1 1/2 grande (485g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cda (mL)

ajo, picado fino

3 diente(s) (9g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 1/2 lata (672g)

albahaca, seca

3/4 cdita, hojas (1g)

perejil fresco, picado

15 ramitas (15g)

jugo de limón

6 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas finas

3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-