

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1200 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

1173 kcal ● 113g protein (38%) ● 27g fat (21%) ● 95g carbs (32%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

215 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 13g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)
105 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

370 kcal, 23g proteína, 52g carbohidratos netos, 2g grasa



[Sopa de lentejas y verduras](#)
370 kcal

Almuerzo

315 kcal, 11g proteína, 37g carbohidratos netos, 11g grasa



[Pan plano con brócoli y hummus](#)
1/2 pan plano(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1257 kcal ● 113g protein (36%) ● 32g fat (23%) ● 102g carbs (33%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

215 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 13g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)
105 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

450 kcal, 15g proteína, 61g carbohidratos netos, 10g grasa



[Manzana](#)
1 manzana(s)- 105 kcal



[Pan naan](#)
1/2 pieza(s)- 131 kcal



[Sopa de espinacas](#)
216 kcal

Almuerzo

315 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



[Lentejas](#)
87 kcal



[Tempeh básico](#)
2 onza(s)- 148 kcal



[Arroz blanco](#)
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1208 kcal ● 122g protein (40%) ● 24g fat (18%) ● 101g carbs (34%) ● 25g fiber (8%)

Desayuno

165 kcal, 27g proteína, 3g carbohidratos netos, 5g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
167 kcal

Almuerzo

315 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



[Lentejas](#)
87 kcal



[Tempeh básico](#)
2 onza(s)- 148 kcal



[Arroz blanco](#)
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal

Cena

450 kcal, 15g proteína, 61g carbohidratos netos, 10g grasa



[Manzana](#)
1 manzana(s)- 105 kcal



[Pan naan](#)
1/2 pieza(s)- 131 kcal



[Sopa de espinacas](#)
216 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

1176 kcal ● 115g protein (39%) ● 24g fat (19%) ● 86g carbs (29%) ● 38g fiber (13%)

Desayuno

165 kcal, 27g proteína, 3g carbohidratos netos, 5g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
167 kcal

Almuerzo

420 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



[Estofado de frijoles negros y batata](#)
311 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

315 kcal, 8g proteína, 44g carbohidratos netos, 5g grasa



[Leche de soja](#)
2/3 taza(s)- 56 kcal



[Sándwich vegano de jackfruit a la barbacoa](#)
1 sándwich(es)- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1193 kcal ● 111g protein (37%) ● 49g fat (37%) ● 60g carbs (20%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal

Almuerzo

310 kcal, 22g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Tofu cajún

196 kcal



Lentejas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1171 kcal ● 109g protein (37%) ● 37g fat (28%) ● 81g carbs (28%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Cena

365 kcal, 14g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



Chili de lentejas

290 kcal



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal

Almuerzo

310 kcal, 22g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Tofu cajún

196 kcal



Lentejas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1156 kcal ● 113g protein (39%) ● 36g fat (28%) ● 68g carbs (23%) ● 28g fiber (10%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Cena

365 kcal, 14g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



Chili de lentejas

290 kcal



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal

Almuerzo

300 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Bebidas

- ☐ agua
24 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (582g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ yaca (jackfruit)
4 1/2 oz (128g)
- ☐ jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ limón
1/4 pequeña (15g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 oz (14g)
- ☐ levadura nutricional
2/3 cda (2g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
3 2/3 taza (mL)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- ☐ harina de almendra
1 1/2 cda (11g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ kale (col rizada)
5 oz (144g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (164g)
- ☐ batatas
1/4 batata, 12,5 cm de largo (53g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ tomates enteros enlatados
2/3 taza (160g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1/3 lbs (153g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 oz (60g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
- ☐ bulgur seco
1/3 taza (47g)

Dulces

☐ mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)

☐ condimento cajún
1 1/4 cdita (3g)

☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

☐ polvo de chile
2/3 cda (5g)

☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)

Legumbres y derivados

☐ hummus
2 cucharada (31g)

☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)

☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

☐ tempeh
4 oz (113g)

☐ frijoles negros
1/2 lata(s) (220g)

☐ tofu firme
3/4 lbs (354g)

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

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

agua

2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cda (3g)

harina de almendra

1/2 cda (4g)

mantequilla de almendra

1 cucharada (16g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

1 1/2 cda (9g)

harina de almendra

1 1/2 cda (11g)

mantequilla de almendra

3 cucharada (47g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pan plano con brócoli y hummus

1/2 pan plano(s) - 315 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 pan plano(s)

aceite
1 cdita (mL)

jugo de limón
1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes
1/2 oz (14g)

copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)

hummus
2 cucharada (31g)

ajo, picado fino
1/2 diente (2g)

pan naan
1/2 grande (63g)

brócoli, cortado en rodajas
3/4 taza, picado (68g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Combina brócoli picado, ajo, solo la mitad del aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla. Asa 10-15 minutos hasta que el brócoli esté tierno.
3. Coloca el naan directamente sobre la rejilla del horno y hornea hasta que esté crujiente, 4-5 minutos.
4. Mezcla las hojas verdes con jugo de limón, el aceite restante y algo de sal y pimienta.
5. Unta hummus en el naan. Cubre con brócoli, hojas verdes y un toque de ají triturado. Corta el pan plano y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

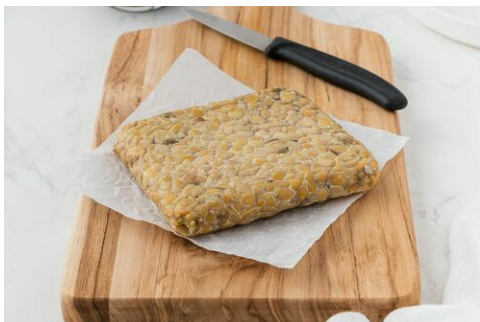
lentejas, crudas, enjuagado

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.

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

tempeh

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
agua
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/2 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Estofado de frijoles negros y batata

311 kcal ● 15g protein ● 5g fat ● 35g carbs ● 18g fiber

**ajo, cortado en cubitos**

1/2 diente(s) (2g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

batatas, cortado en cubos

1/4 batata, 12,5 cm de largo (53g)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

aceite

1/4 cda (mL)

kale (col rizada)

6 cucharada, picada (15g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

5/8 cdita (1g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
6 1/4 oz (177g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cdita (mL)

condimento cajún

1 1/4 cdita (3g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
3/4 lbs (354g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador 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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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 7

Vegan crumbles

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



Rinde 1 1/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/4 taza (125g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sopa de lentejas y verduras

370 kcal ● 23g protein ● 2g fat ● 52g carbs ● 13g fiber



mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

ajo

2/3 diente(s) (2g)

levadura nutricional

2/3 cda (2g)

kale (col rizada)

2/3 taza, picada (27g)

caldo de verduras

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:
manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:
pan naan
1 pieza(s) (90g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de espinacas

216 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1/4 lata (112g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

caldo de verduras

5/8 taza(s) (mL)

espinaca fresca

4 oz (113g)

jengibre fresco, picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

cebolla, picado

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1/2 lata (224g)

comino molido

1 cdita (2g)

caldo de verduras

1 1/4 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1/2 lbs (227g)

jengibre fresco, picado

2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

cebolla, picado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Fríe la cebolla y el jengibre hasta que estén tiernos, unos 3-5 minutos. Añade los garbanzos, las espinacas, el caldo, el comino y un poco de sal.
2. Lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las hojas estén marchitas, unos 4-5 minutos.
3. Vierte cuidadosamente la sopa en una batidora. Licúa hasta que quede suave. Sazona al gusto con sal y pimienta. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich vegano de jackfruit a la barbacoa

1 sándwich(es) - 258 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 43g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mostaza Dijon

1/2 cdita (3g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

yaca (jackfruit)

4 1/2 oz (128g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

1. En un bol pequeño mezcla el jugo de limón y la mostaza hasta obtener una consistencia tipo salsa. Añade la mezcla de coleslaw y mezcla para cubrir. Reserva.
2. Calienta la yaca (jackfruit) según las instrucciones del paquete. Añade la yaca a un bol y mézclala con la salsa barbacoa.
3. Coloca el jackfruit barbacoa y la ensalada de col entre cada panecillo y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



ajo, cortado en cubos

1 diente(s) (3g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

aceite

1 cda (mL)

almendras

1 cucharada, en tiras finas (7g)

jugo de limón

1 cda (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
 2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
 3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chili de lentejas

290 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 37g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

bulgur seco

2 2/3 cucharada (23g)

tomates enteros enlatados, picado

1/3 taza (80g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

comino molido

1/6 cda (1g)

polvo de chile

1/3 cda (3g)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

aceite

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

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

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

bulgur seco

1/3 taza (47g)

tomates enteros enlatados, picado

2/3 taza (160g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

comino molido

1/3 cda (2g)

polvo de chile

2/3 cda (5g)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.