

Meal Plan - Menú semanal vegano 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

1057 kcal ● 90g protein (34%) ● 54g fat (46%) ● 41g carbs (15%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

355 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



[Papas fritas al horno](#)
97 kcal



[Tofu básico](#)
6 onza(s)- 257 kcal

Cena

280 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



[Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano](#)
196 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
86 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1106 kcal ● 94g protein (34%) ● 50g fat (41%) ● 55g carbs (20%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

355 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



[Papas fritas al horno](#)
97 kcal



[Tofu básico](#)
6 onza(s)- 257 kcal

Cena

330 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal



[Lentejas](#)
116 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1136 kcal ● 99g protein (35%) ● 39g fat (31%) ● 70g carbs (25%) ● 29g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Cena

330 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Lentejas
116 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal

Almuerzo

425 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1061 kcal ● 91g protein (34%) ● 35g fat (29%) ● 69g carbs (26%) ● 28g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Cena

255 kcal, 13g proteína, 24g carbohidratos netos, 9g grasa



Goulash de frijoles y tofu
219 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
38 kcal

Almuerzo

425 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1062 kcal● 100g protein (38%)● 20g fat (17%)● 94g carbs (35%)● 27g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal

Almuerzo

405 kcal, 19g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal

Cena

260 kcal, 21g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa

Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 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 6

1062 kcal● 100g protein (38%)● 20g fat (17%)● 94g carbs (35%)● 27g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal

Almuerzo

405 kcal, 19g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal

Cena

260 kcal, 21g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa

Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 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 7

1144 kcal ● 108g protein (38%) ● 35g fat (28%) ● 75g carbs (26%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

180 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
1 tortitas- 97 kcal

Cena

385 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



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

Almuerzo

360 kcal, 31g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Maíz con 'mantequilla' vegano
94 kcal



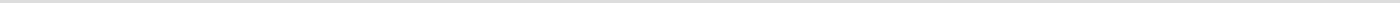
Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal



Bebidas

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

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
16 oz (461g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 remolacha(s) (50g)
- ☐ kale (col rizada)
6 oz (168g)
- ☐ ajo
5 1/4 diente(s) (16g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
- ☐ tomates
2 cucharada de tomates cherry (19g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ apio crudo
1 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (64g)
- ☐ zanahorias
1 grande (72g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza, rallada (75g)
- ☐ granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
13 3/4 oz (390g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/4 taza (128g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ condimento italiano
1 cda (11g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
3 hamburguesa(s) (114g)
- ☐ mantequilla vegana
1/4 cda (4g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
6 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ almendras
2 cucharada, entera (18g)

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ limón
3/4 pequeña (44g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 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.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**hamburguesas de salchicha
veganos para el desayuno**
1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 3 comidas:

**hamburguesas de salchicha
veganos para el desayuno**
3 hamburguesa(s) (114g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

salsa picante

1 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1/2 taza, rallada (25g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

salsa picante

3 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1 1/2 taza, rallada (75g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los días 1 y día 2

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazónalas generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes 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.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
kale (col rizada), troceado
3/8 manojo (64g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal ● 19g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 pequeña (35g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

condimento italiano

1/2 cda (5g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/2 lata(s) (220g)

apio crudo, picado

1/2 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (32g)

zanahorias, picado

1/2 grande (36g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

cebolla, cortado en cubitos

1 pequeña (70g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

condimento italiano

1 cda (11g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 lata(s) (439g)

apio crudo, picado

1 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (64g)

zanahorias, picado

1 grande (72g)

aceite

1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.\r\nIncorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.\r\nSirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Maíz con 'mantequilla' vegano

94 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



granos de maíz congelados

2/3 taza (91g)

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara el maíz según las indicaciones del paquete.\r\nCubre con mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Aderezo ranch vegano

1 cucharada (mL)

tempeh, troceado grueso

2 oz (57g)

Frank's Red Hot sauce

1 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



edamame, congelado, sin vaina

4 cucharada (30g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 remolacha(s) (50g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. 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)

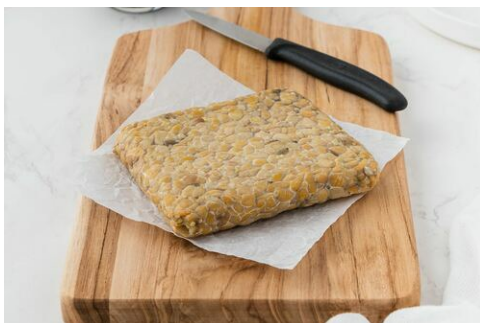
lentejas, crudas, enjuagado

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.

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. Puedes 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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1 3/4 oz (50g)

tomillo fresco

1/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
1 taza (100g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

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

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 5 [🔗](#)

Comer los días 7

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima 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.

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.

