

Meal Plan - Menú semanal vegano 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

1211 kcal ● 94g protein (31%) ● 19g fat (14%) ● 136g carbs (45%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta con salsa comprada
255 kcal



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 9g grasa



Sopa toscana de frijoles blancos
202 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1211 kcal ● 94g protein (31%) ● 19g fat (14%) ● 136g carbs (45%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta con salsa comprada
255 kcal



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 9g grasa



Sopa toscana de frijoles blancos
202 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1169 kcal ● 113g protein (39%) ● 14g fat (11%) ● 118g carbs (40%) ● 31g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

410 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Chili vegano con trozos
268 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
87 kcal



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1142 kcal ● 114g protein (40%) ● 50g fat (39%) ● 35g carbs (12%) ● 25g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

385 kcal, 18g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu cajún
157 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
87 kcal



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1170 kcal ● 96g protein (33%) ● 58g fat (45%) ● 45g carbs (15%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

365 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal



Lentejas al curry
241 kcal

Almuerzo

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1178 kcal ● 97g protein (33%) ● 55g fat (42%) ● 53g carbs (18%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

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



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

Cena

365 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal



Lentejas al curry
241 kcal

Almuerzo

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1152 kcal ● 93g protein (32%) ● 33g fat (26%) ● 99g carbs (34%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

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



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

305 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal

Cena

425 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

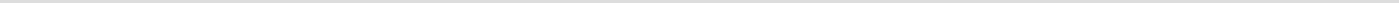
Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (189g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ apio crudo
3/8 manojo (200g)
- ☐ zanahorias
4 1/3 mediana (265g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ pimiento rojo
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ judías verdes frescas
4 cucharadita, trozos de 1,25 cm (8g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (238g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ sal
1/4 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
- ☐ polvo de chile
1/2 cda (4g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)
- ☐ frijoles secos, rojos
4 cucharadita (15g)
- ☐ frijoles blancos secos
4 cucharadita (17g)
- ☐ tofu extra firme
2 cucharada (31g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

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

Productos horneados

- ☐ bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ jugo de fruta
10 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Bebidas

- ☐ agua
16 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Cereales y pastas

- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/2 cda (5g)
- ☐ mantequilla vegana
3/4 cda (11g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ pasta de curry
2/3 cda (10g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)

Aperitivos

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

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

bagel

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

Para las 3 comidas:

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (158g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas

3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 pequeña (18g)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/4 lata(s) (110g)

apio crudo, picado

1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)

zanahorias, picado

1/4 grande (18g)

aceite

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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.
Añade 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.
Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.
Sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

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 3 y día 4

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.

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 1/2 taza (350g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)

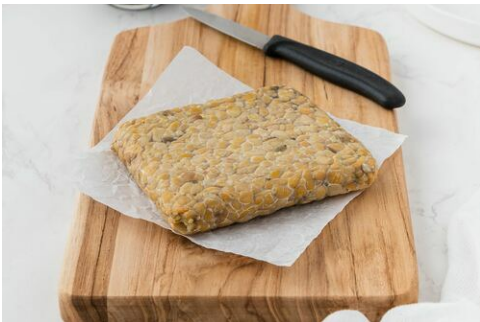
Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh 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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

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

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
leche de soja, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Jugo de frutas
1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)
jugo de fruta
10 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chili vegano con trozos
268 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 12g fiber



tomates
16 cucharada, picada (180g)
agua
1 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
pimiento rojo
4 cucharadita, picada (12g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
4 cucharadita (16g)
judías verdes frescas
4 cucharadita, trozos de 1,25 cm (8g)
apio crudo
4 cucharadita, picado (8g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
4 cucharadita (15g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
4 cucharadita (17g)
champiñones
2 2/3 cucharada, picada (12g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
polvo de chile
1/2 cda (4g)
tofu extra firme
2 cucharada (31g)
polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Escurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

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 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.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



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)

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 y día 6

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

pimiento, cortado en tiras

2 grande (328g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry
1/3 cda (5g)
leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry
2/3 cda (10g)
leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

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.