

Meal Plan - Menú semanal vegano de 40 g de proteína

[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

934 kcal ● 61g protein (26%) ● 40g fat (38%) ● 66g carbs (28%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

355 kcal, 28g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



[Tofu al horno](#)

5 1/3 onza(s)- 151 kcal



[Arroz blanco](#)

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



[Leche de soja](#)

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Cena

355 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 12g grasa



[Moras](#)

1 taza(s)- 70 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

5 tender(s)- 286 kcal

Day 2

956 kcal ● 56g protein (23%) ● 38g fat (36%) ● 85g carbs (35%) ● 13g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

355 kcal, 28g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



[Tofu al horno](#)

5 1/3 onza(s)- 151 kcal



[Arroz blanco](#)

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



[Leche de soja](#)

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Cena

375 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)

295 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1 1/2 taza(s)- 83 kcal

Day 3

972 kcal ● 42g protein (17%) ● 36g fat (34%) ● 101g carbs (42%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



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



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Cena

375 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 10g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
295 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

Almuerzo

375 kcal, 16g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Day 4

1047 kcal ● 40g protein (15%) ● 51g fat (44%) ● 84g carbs (32%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



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



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Cena

455 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Lo-mein de tofu
226 kcal

Almuerzo

375 kcal, 16g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Day 5

1047 kcal ● 63g protein (24%) ● 30g fat (26%) ● 118g carbs (45%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



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



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Cena

475 kcal, 15g proteína, 62g carbohidratos netos, 15g grasa



Pasta con espinacas y hummus
473 kcal

Almuerzo

355 kcal, 39g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Remolachas
2 remolachas- 48 kcal

Day 6

969 kcal53g protein (22%)36g fat (34%)81g carbs (33%)27g fiber (11%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 8g grasa

Leche de soja

2/3 taza(s)- 56 kcal

Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

385 kcal, 16g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Sopa de lentejas

271 kcal

Almuerzo

380 kcal, 26g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa

Tofu y verduras asadas

264 kcal

Lentejas

116 kcal

Day 7

969 kcal53g protein (22%)36g fat (34%)81g carbs (33%)27g fiber (11%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 8g grasa

Leche de soja

2/3 taza(s)- 56 kcal

Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

385 kcal, 16g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Sopa de lentejas

271 kcal

Almuerzo

380 kcal, 26g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa

Tofu y verduras asadas

264 kcal

Lentejas

116 kcal

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
- ☐ jugo de limón
1/3 cda (mL)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
1 1/4 cda (21g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (357g)
- ☐ jengibre fresco
2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ brócoli congelado
1/3 paquete (95g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 lbs (205g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 2/3 oz (76g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (78g)
- ☐ espinaca fresca
3/4 taza(s) (24g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ pimiento
1/2 mediana (60g)
- ☐ coles de Bruselas
4 oz (113g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/4 lata (101g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (702g)
- ☐ salsa de soja
1/4 lbs (mL)
- ☐ tofu firme
1/3 package (16 oz) (151g)
- ☐ hummus
1/4 lbs (122g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2/3 cda (6g)
- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)
- ☐ pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)
- ☐ seitan
5 oz (142g)

Bebidas

- ☐ agua
6 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 3/4 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca, seca
1 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cedita, molido (1g)
- ☐ orégano seco
1/4 cedita, hojas (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

☐ leche de soja, sin azúcar
7 taza (mL)

☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)

Aperitivos

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

☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)

☐ aceite de oliva
1 oz (mL)

☐ aceite
1/2 oz (mL)

Cereales para el desayuno

☐ avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ ramen con sabor oriental
1/6 paquete con sobre de sabor (14g)

Productos horneados

☐ pan
2 rebanada (64g)

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.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal
leche de soja, sin azúcar
2/3 taza (mL)

Para las 3 comidas:
leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:
agua
2 1/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal
leche de soja, sin azúcar
2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja, sin azúcar
1 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu al horno

5 1/3 onza(s) - 151 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

1/3 lbs (151g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

1/3 cda (3g)

salsa de soja

2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

2/3 lbs (303g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

2/3 cda (6g)

salsa de soja

1/3 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Arroz blanco

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



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)
agua
1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 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.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
6 remolacha(s) (300g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 onza(s)

aceite
1 1/4 cdita (mL)
seitan
5 oz (142g)

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.

Remolachas

2 remolachas - 48 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu y verduras asadas

264 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado al gusto

3/4 mediana (46g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

4 cucharada, picado (23g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento, en rodajas

1/4 mediana (30g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

2 oz (57g)

tofu extra firme

1/2 bloque (162g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado al gusto

1 1/2 mediana (92g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

1/2 taza, picado (46g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, en rodajas

1/2 mediana (60g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

4 oz (113g)

tofu extra firme

1 bloque (324g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

ketchup
1 1/4 cda (21g)
tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pasta alfredo de tofu con brócoli

295 kcal ● 15g protein ● 5g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca

1/3 cdita, molido (0g)

leche de almendra, sin azúcar

4 cucharadita (mL)

sal

1/8 pizca (0g)

ajo

1/3 diente(s) (1g)

brócoli congelado

1/6 paquete (47g)

tofu firme

1/6 package (16 oz) (76g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

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)

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 sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Lo-mein de tofu

226 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



ramen con sabor oriental

1/6 paquete con sobre de sabor (14g)

mezcla de verduras congeladas

2 2/3 oz (76g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/6 cda (mL)

tofu extra firme

2 2/3 oz (76g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazón con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazón con salsa de soja y sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Pasta con espinacas y hummus

473 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 62g carbs ● 7g fiber



tomates, picado

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

cebolla, cortado en cubos

1/3 pequeña (23g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

espinaca fresca

2/3 taza(s) (20g)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubos

2/3 diente(s) (2g)

hummus

1 2/3 oz (47g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

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.

Sopa de lentejas

271 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/8 taza(s) (2g)

aceite de oliva

1/2 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

tomates triturados enlatados

1/8 lata (51g)

albahaca, seca

1/8 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

orégano seco

1/8 cdita, hojas (0g)

apio crudo, picado

1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

zanahorias, cortado en cubitos

1/4 mediana (15g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/8 taza(s) (4g)

aceite de oliva

1 cucharada (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

tomates triturados enlatados

1/4 lata (101g)

albahaca, seca

1/4 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

orégano seco

1/4 cdita, hojas (0g)

apio crudo, picado

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

zanahorias, cortado en cubitos

1/2 mediana (31g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade cebolla, zanahorias y apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
 2. Incorpora las lentejas y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando estés listo para servir, incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona al gusto con sal y pimienta.
-