

Meal Plan - Menú semanal vegano de 70 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

952 kcal ● 76g protein (32%) ● 21g fat (19%) ● 87g carbs (36%) ● 29g fiber (12%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



[Moras](#)

1 taza(s)- 70 kcal



[Bubble & Squeak inglés vegano](#)

1 tortitas- 97 kcal

Cena

410 kcal, 31g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa



[Habas de Lima](#)

116 kcal



[Tempeh básico](#)

4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

210 kcal, 4g proteína, 42g carbohidratos netos, 1g grasa



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1021 kcal ● 84g protein (33%) ● 24g fat (21%) ● 81g carbs (32%) ● 37g fiber (14%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



[Moras](#)

1 taza(s)- 70 kcal



[Bubble & Squeak inglés vegano](#)

1 tortitas- 97 kcal

Cena

310 kcal, 23g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



[Papas fritas al horno](#)

97 kcal



[Vegan crumbles](#)

1 taza(s)- 146 kcal



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)

1 taza(s)- 70 kcal

Almuerzo

380 kcal, 20g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



[Pasta de lentejas](#)

252 kcal



[Pan de ajo vegano sencillo](#)

1 rebanada(s)- 126 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1069 kcal ● 76g protein (29%) ● 27g fat (23%) ● 93g carbs (35%) ● 38g fiber (14%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



Moras

1 taza(s)- 70 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal

Cena

360 kcal, 15g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

380 kcal, 20g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Pasta de lentejas

252 kcal



Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s)- 126 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

961 kcal ● 70g protein (29%) ● 32g fat (30%) ● 81g carbs (34%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

180 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

360 kcal, 15g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

260 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Tofu con naranja y sésamo

3 1/2 onza(s) de tofu- 189 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1030 kcal ● 74g protein (29%) ● 30g fat (26%) ● 95g carbs (37%) ● 21g fiber (8%)

Desayuno

180 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

325 kcal, 16g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Lentejas al curry

241 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Almuerzo

365 kcal, 14g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es)- 193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

972 kcal ● 74g protein (31%) ● 45g fat (42%) ● 49g carbs (20%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal

Almuerzo

260 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

972 kcal ● 74g protein (31%) ● 45g fat (42%) ● 49g carbs (20%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete
294 kcal

Almuerzo

260 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)
2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ salsa picante
5/8 fl oz (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ caldo de verduras
4 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
3 taza (432g)
- ☐ naranja
4 naranja (634g)
- ☐ aguacates
1/6 aguacate(s) (34g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
13 oz (368g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza, rallada (75g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
- ☐ brócoli congelado
1 taza (91g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ cebolla morada
1/4 pequeña (18g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (962g)
- ☐ calabacín
2 1/4 grande (715g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ cebolletas
2 cucharada, en rodajas (16g)

Grasas y aceites

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme
1/4 lbs (99g)
- ☐ salsa de soja
2 1/2 cda (mL)
- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

Otro

- ☐ pasta de lentejas
4 oz (113g)
- ☐ aceite de sésamo
1/4 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
1/4 cda (4g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
2 1/2 slices (26g)
- ☐ pasta de curry
1/3 cda (5g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ queso vegano rallado
1/3 taza (37g)
- ☐ condimento italiano
2 cdita (7g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (96g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

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

Bebidas

- ☐ agua
11 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1/4 g (0g)

- ☐ semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)
- ☐ semillas de chía
1 cdita (5g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3/4 cda (6g)

Dulces

- ☐ azúcar
1/2 cda (7g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Moras

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 taza (144g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras
3 taza (432g)

1. Enjuaga las moras y 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, cúbre las con agua y hierva 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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas

2 oz (57g)

salsa para pasta

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

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas

4 oz (113g)

salsa para pasta

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

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tofu con naranja y sésamo

3 1/2 onza(s) de tofu - 189 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 1/2 onza(s) de tofu

aceite de sésamo

1/4 cda (mL)

semillas de sésamo

1/2 cdita (2g)

fécula de maíz

3/4 cda (6g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1/4 lbs (99g)

salsa de chile sriracha

1/4 cda (4g)

azúcar

1/2 cda (7g)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

naranja, exprimido

1/8 fruta (7.3 cm diá.) (18g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal ● 11g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

salsa picante

1/2 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1/6 aguacate(s) (34g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

2 1/2 slices (26g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s) - 261 kcal ● 5g protein ● 18g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano rallado

2 1/2 cucharada (18g)

tomates

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

calabacín, en cubos

1/2 grande (162g)

cebolla, en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

condimento italiano

1 cdita (4g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

queso vegano rallado

1/3 taza (37g)

tomates

4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(492g)

calabacín, en cubos

1 grande (323g)

cebolla, en cubos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

condimento italiano

2 cdita (7g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Habas de Lima

116 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



habas de Lima, congeladas

3/8 paquete (285 g) (107g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

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

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.

Cena 2

Comer los día 2

Papas fritas al horno

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



aceite
1/4 cda (mL)
patatas
1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

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 sazona 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.

Vegan crumbles

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



Rinde 1 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 taza (100g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva yazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa de garbanzos y col rizada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 taza, picada (80g)

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.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas al curry

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



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)

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.

Leche de soja

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



Rinde 1 taza(s)

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín, cortado en espiral
1 mediana (196g)
semillas de chía
1/2 cdita (2g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebollitas
1 cucharada, en rodajas (8g)
semillas de sésamo
1/2 cdita (2g)
salsa de soja
1 cda (mL)
mantequilla de maní
2 cda (32g)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en espiral
2 mediana (392g)
semillas de chía
1 cdita (5g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebollitas
2 cucharada, en rodajas (16g)
semillas de sésamo
1 cdita (3g)
salsa de soja
2 cda (mL)
mantequilla de maní
4 cda (64g)
mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.