

Meal Plan - Dieta vegetariana: ayuno intermitente de 1800 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

1814 kcal ● 120g protein (27%) ● 71g fat (35%) ● 143g carbs (31%) ● 31g fiber (7%)

Almuerzo

840 kcal, 33g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso
2 hamburguesa- 722 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

810 kcal, 51g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Ensalada caprese
213 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 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

1821 kcal ● 128g protein (28%) ● 66g fat (33%) ● 153g carbs (34%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

825 kcal, 46g proteína, 48g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada caprese
213 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

Cena

835 kcal, 45g proteína, 104g carbohidratos netos, 20g grasa



Salteado de tempeh y champiñones
443 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 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

1807 kcal ● 115g protein (25%) ● 59g fat (29%) ● 182g carbs (40%) ● 23g fiber (5%)

Almuerzo

855 kcal, 43g proteína, 94g carbohidratos netos, 29g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

790 kcal, 35g proteína, 87g carbohidratos netos, 29g grasa



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



Ravioli de queso
408 kcal



Ensalada caprese
249 kcal

Day 4

1807 kcal ● 115g protein (25%) ● 59g fat (29%) ● 182g carbs (40%) ● 23g fiber (5%)

Almuerzo

855 kcal, 43g proteína, 94g carbohidratos netos, 29g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

790 kcal, 35g proteína, 87g carbohidratos netos, 29g grasa



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



Ravioli de queso
408 kcal



Ensalada caprese
249 kcal

Day 5

1827 kcal ● 125g protein (27%) ● 68g fat (33%) ● 138g carbs (30%) ● 42g fiber (9%)

Almuerzo

825 kcal, 35g proteína, 84g carbohidratos netos, 31g grasa



Wrap marroquí de garbanzos
1 wrap(s)- 469 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 52g carbohidratos netos, 36g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Lentejas
231 kcal



Semillas de calabaza
183 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

1854 kcal ● 134g protein (29%) ● 56g fat (27%) ● 169g carbs (36%) ● 36g fiber (8%)

Almuerzo

855 kcal, 44g proteína, 115g carbohidratos netos, 19g grasa



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Sub de albóndigas veganas
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 52g carbohidratos netos, 36g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Lentejas
231 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal


Almuerzo

855 kcal, 44g proteína, 115g carbohidratos netos, 19g grasa



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal




Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

795 kcal, 53g proteína, 26g carbohidratos netos, 51g grasa



Parmesana de tofu

2 filetes de tofu- 697 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ Pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso mozzarella fresco
1/2 lbs (222g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (113g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ yogur griego sin grasa
1/3 taza (93g)
- ☐ queso mozzarella rallado
2 oz (57g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 2/3 paquete (155 g) (415g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ Levadura nutricional
11 1/2 g (11g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1 oz (28g)
- ☐ romero, seco
3/8 cdita (0g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ jengibre molido
1/8 oz (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

Productos horneados

- ☐ bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan
3 rebanada(s) (96g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
13 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ fécula de maíz
1 cda (8g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (531g)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pizza
3 cda (47g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ canela
1 pizca (0g)
- ☐ sal
1/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
3 oz (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (550g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ pimienta
1 3/4 grande (283g)
- ☐ champiñones
1/3 lbs (134g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ perejil fresco
5 ramitas (5g)
- ☐ cebolla
1/8 pequeña (9g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente (8g)

- ☐ raviolis de queso congelados
3/4 lbs (340g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
2 cda (24g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa - 722 kcal ● 32g protein ● 24g fat ● 83g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa

bollos de hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

ketchup

2 cda (34g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 pimiento(s) morrón(es)

aceite

2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan
3 rebanada(s) (96g)
queso
3/4 taza, rallada (85g)
champiñones
2 1/4 oz (64g)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal 25g protein 8g fat 33g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal 17g protein 21g fat 39g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
tomates
4 tomates cherry (68g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
pimientos rojos asados
2 cucharada, en cubos (28g)
queso de cabra, desmenuzado
2 cda (28g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates
8 tomates cherry (136g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
queso de cabra, desmenuzado
4 cda (56g)

- 1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
- 2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal 2g protein 0g fat 23g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

yogur griego sin grasa

1/3 taza (93g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

perejil fresco

5 ramitas (5g)

canela

1 pizca (0g)

jengibre molido

1 pizca (0g)

aceite

1 cdita (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

pimiento, sin semillas, cortado en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 pequeña (9g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, extiéndelos de forma uniforme en la bandeja y rostízalos durante 15 minutos.
3. Añade las cebollas y el pimiento en rodajas a la bandeja y continúa rostizando 15 minutos más.
4. Una vez templados, espolvorea comino, jengibre, canela y sal/pimienta al gusto.
5. Monta el wrap untando yogur griego en la tortilla y añadiendo los garbanzos, el pimiento, la cebolla y el perejil. Sirve.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 torta(s)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
Levadura nutricional
3 cdita (4g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

tempeh

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

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 2 [🔗](#)

Comer los días 2

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



arroz integral

4 cucharada (48g)

salsa de soja (tamari)

1 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

jengibre molido

1/4 cdita (0g)

champiñones, picado

1 taza, picada (70g)

tempeh, cortado en rodajas

4 oz (113g)

pimiento, cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)

albahaca fresca

2/3 cda, picado (2g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

1 1/3 oz (38g)

tomates, en rodajas

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan naan

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



Para una sola comida:

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
raviolis de queso congelados
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)
raviolis de queso congelados
3/4 lbs (340g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 3/4 oz (50g)
mezcla de hojas verdes
5/8 paquete (155 g) (90g)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
9 1/3 cucharada de tomates cherry
(87g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1/4 lbs (99g)
mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (181g)
albahaca fresca
9 1/3 cucharada de hojas enteras
(14g)
vinagreta balsámica
2 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
56 cucharadita de tomates cherry
(174g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
 2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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.
-

Cena 5

Comer los día 7

Parmesana de tofu

2 filetes de tofu - 697 kcal  49g protein  44g fat  24g carbs  3g fiber



Rinde 2 filetes de tofu

Levadura nutricional

2 cda (8g)

fécula de maíz

1 cda (8g)

aceite

1 cda (mL)

salsa para pizza

3 cda (47g)

queso mozzarella rallado

2 oz (57g)

tofu firme, secar con papel absorbente

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal  4g protein  7g fat  2g carbs  3g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

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



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-