

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 2400 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

2443 kcal ● 168g protein (27%) ● 83g fat (31%) ● 212g carbs (35%) ● 44g fiber (7%)

### Almuerzo

1115 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 77g grasa



[Sándwich de queso a la parrilla con pesto](#)  
2 sándwich(es)- 1115 kcal

### Cena

1055 kcal, 64g proteína, 156g carbohidratos netos, 5g grasa



[Alitas de coliflor BBQ](#)  
535 kcal



[Lentejas](#)  
521 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 2

2443 kcal ● 168g protein (27%) ● 83g fat (31%) ● 212g carbs (35%) ● 44g fiber (7%)

### Almuerzo

1115 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 77g grasa



[Sándwich de queso a la parrilla con pesto](#)  
2 sándwich(es)- 1115 kcal

### Cena

1055 kcal, 64g proteína, 156g carbohidratos netos, 5g grasa



[Alitas de coliflor BBQ](#)  
535 kcal



[Lentejas](#)  
521 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

2442 kcal ● 151g protein (25%) ● 49g fat (18%) ● 296g carbs (48%) ● 53g fiber (9%)

Almuerzo

1080 kcal, 41g proteína, 172g carbohidratos netos, 18g grasa



Goulash de frijoles y tofu  
437 kcal



Pan naan  
1 pieza(s)- 262 kcal



Arroz blanco  
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

Cena

1090 kcal, 50g proteína, 122g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de las Tres Hermanas  
1088 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2427 kcal ● 173g protein (28%) ● 80g fat (30%) ● 217g carbs (36%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1080 kcal, 41g proteína, 172g carbohidratos netos, 18g grasa



Goulash de frijoles y tofu  
437 kcal



Pan naan  
1 pieza(s)- 262 kcal



Arroz blanco  
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

Cena

1075 kcal, 71g proteína, 43g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de seitán  
898 kcal



Nueces  
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2371 kcal ● 154g protein (26%) ● 54g fat (20%) ● 276g carbs (46%) ● 42g fiber (7%)


Almuerzo

1080 kcal, 43g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Jugo de frutas

2 1/3 taza(s)- 267 kcal



Sopa de lentejas

812 kcal

Cena

1020 kcal, 50g proteína, 122g carbohidratos netos, 29g grasa




Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

589 kcal




Ensalada mixta

182 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína


2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

2371 kcal ● 154g protein (26%) ● 54g fat (20%) ● 276g carbs (46%) ● 42g fiber (7%)


Almuerzo

1080 kcal, 43g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Jugo de frutas

2 1/3 taza(s)- 267 kcal




Sopa de lentejas

812 kcal

Cena

1020 kcal, 50g proteína, 122g carbohidratos netos, 29g grasa




Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

589 kcal




Ensalada mixta

182 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 44g proteína, 153g carbohidratos netos, 25g grasa



Macarrones verdes con queso

858 kcal



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal

Cena

1040 kcal, 55g proteína, 145g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

728 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue  
1 taza (286g)
- ☐ salsa pesto  
4 cda (64g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/2 oz (13g)
- ☐ tomillo, seco  
1 1/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimentón  
3 cdita (7g)
- ☐ tomillo fresco  
1/2 cdita (0g)
- ☐ orégano seco  
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ albahaca, seca  
2 1/4 g (2g)
- ☐ comino molido  
2/3 cdita (1g)
- ☐ nuez moscada  
1/6 cdita (0g)

## Otro

- ☐ Levadura nutricional  
2 1/4 oz (63g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
3 3/4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ coliflor  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (565g)
- ☐ espinaca fresca  
10 1/3 taza(s) (310g)
- ☐ granos de maíz congelados  
10 cucharada (85g)
- ☐ calabacín  
1 1/4 mediana (245g)
- ☐ ajo  
6 1/3 diente(s) (19g)
- ☐ cebolla  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)

## Bebidas

- ☐ agua  
32 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
1/3 taza (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
3 taza (576g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
2 1/4 lata(s) (988g)
- ☐ tofu firme  
17 2/3 oz (500g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
2/3 lata(s) (299g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
8 rebanada (256g)
- ☐ pan naan  
2 pieza(s) (180g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso  
8 rebanada (28 g cada una) (224g)
- ☐ mantequilla  
4 1/2 cda (62g)
- ☐ leche entera  
4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso mozzarella rallado  
9 1/2 cucharada (52g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
3 cucharada (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ **tomates triturados en lata**  
3/4 lata (304g)
- ☐ **apio crudo**  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ **zanahorias**  
2 3/4 mediana (167g)
- ☐ **brócoli congelado**  
2/3 paquete (189g)
- ☐ **lechuga romana**  
1 1/2 corazones (750g)
- ☐ **cebolla roja**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ **pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (213g)
- ☐ **perejil fresco**  
2 2/3 ramitas (3g)
- ☐ **guisantes congelados**  
6 1/2 cucharada (54g)
- ☐ **brócoli**  
1 1/2 taza, picado (146g)

- ☐ **arroz blanco de grano largo**  
56 cucharadita (216g)
- ☐ **seitán**  
1/2 lbs (213g)
- ☐ **pasta seca cruda**  
3/4 lbs (341g)
- ☐ **cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)
- ☐ **harina multiusos**  
3/8 cda (3g)

### Frutas y jugos

- ☐ **aguacates**  
5/8 aguacate(s) (126g)
- ☐ **jugo de fruta**  
51 1/3 fl oz (mL)
- ☐ **jugo de limón**  
1/3 cda (mL)

### Productos de frutos secos y semillas

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

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

2 sándwich(es) - 1115 kcal ● 44g protein ● 77g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**salsa pesto**  
2 cda (32g)  
**queso**  
4 rebanada (28 g cada una) (112g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**mantequilla, ablandado**  
2 cda (28g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
8 rebanada (256g)  
**salsa pesto**  
4 cda (64g)  
**queso**  
8 rebanada (28 g cada una) (224g)  
**tomates**  
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)  
**mantequilla, ablandado**  
4 cda (57g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal 25g protein 13g fat 44g carbs 13g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1/2 cda (mL)
- pimentón
- 1 1/2 cdita (3g)
- tomillo fresco
- 1/4 cdita (0g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1/2 lata(s) (220g)
- cebolla, cortado en cubitos
- 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ajo, picado
- 1/2 diente (2g)
- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
- 1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 1 cda (mL)
- pimentón
- 3 cdita (7g)
- tomillo fresco
- 1/2 cdita (0g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1 lata(s) (439g)
- cebolla, cortado en cubitos
- 1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ajo, picado
- 1 diente (3g)
- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
- 1/2 lbs (198g)

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.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal 9g protein 5g fat 43g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- pan naan
- 1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

- pan naan
- 2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal 8g protein 1g fat 85g carbs 1g fiber





Para una sola comida:

**agua**

1 1/6 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

9 1/3 cucharada (108g)

Para las 2 comidas:

**agua**

2 1/3 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

56 cucharadita (216g)

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.

---

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Jugo de frutas

2 1/3 taza(s) - 267 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**

18 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**

37 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sopa de lentejas

812 kcal ● 39g protein ● 23g fat ● 92g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**orégano seco**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**lentejas, crudas**  
3/4 taza (144g)  
**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**albahaca, seca**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**tomates triturados en lata**  
3/8 lata (152g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**apio crudo, picado**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)  
**zanahorias, cortado en cubitos**  
3/4 mediana (46g)  
**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**  
1/6 taza(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**orégano seco**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**lentejas, crudas**  
1 1/2 taza (288g)  
**agua**  
6 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**albahaca, seca**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**tomates triturados en lata**  
3/4 lata (304g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceite de oliva**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla, picado**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**apio crudo, picado**  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**zanahorias, cortado en cubitos**  
1 1/2 mediana (92g)  
**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**  
3/8 taza(s) (11g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega 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 vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

---

### Macarrones verdes con queso

858 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 11g fiber



**nuez moscada**  
 1/6 cda (0g)  
**harina multiusos**  
 3/8 cda (3g)  
**mantequilla**  
 3/8 cda (6g)  
**queso mozzarella rallado**  
 9 1/2 cucharada (52g)  
**guisantes congelados**  
 6 1/2 cucharada (54g)  
**leche entera**  
 5/6 taza(s) (mL)  
**brócoli**  
 1 1/2 taza, picado (146g)  
**pasta seca cruda**  
 4 oz (113g)  
**espinaca fresca, picado**  
 1 1/3 taza(s) (36g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Unos 5 minutos antes de que la pasta esté lista, añade solo la mitad del brócoli picado a la olla. Cuando esté hecho, escurre la pasta y el brócoli y transfírelos a una fuente para horno. Reserva.
2. Prepara la salsa derritiendo la mantequilla a fuego medio. Añade la harina y bate hasta formar una pasta. Añade la leche poco a poco, batiendo hasta incorporar toda la leche.
3. Lleva la salsa a ebullición. Removiendo con frecuencia, incorpora las espinacas picadas, los guisantes, el brócoli restante y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 5-10 minutos. Mientras cuece, precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Apaga el fuego e incorpora el queso y la nuez moscada a la salsa. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Opcional: Transfiere toda o parte de la salsa a una batidora y tritura hasta obtener una textura suave.
6. Vierte la salsa sobre la pasta. Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorado. Sirve.

## Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 44g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)

**jugo de fruta**  
 14 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 1

Comer los día 1 y día 2

---

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal  28g protein  4g fat  80g carbs  17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

---

## Lentejas

521 kcal  35g protein  2g fat  76g carbs  15g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
6 taza(s) (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 1/2 taza (288g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Ensalada de las Tres Hermanas

1088 kcal ● 50g protein ● 30g fat ● 122g carbs ● 34g fiber



**espinaca fresca**  
3 3/4 taza(s) (113g)  
**granos de maíz congelados**  
10 cucharada (85g)  
**tomillo, seco**  
1 1/4 cdita, hojas (1g)  
**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
3 3/4 cda (mL)  
**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**calabacín, cortado en cubitos**  
1 1/4 mediana (245g)  
**ajo, picado fino**  
2 1/2 diente(s) (8g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/4 lata(s) (549g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el calabacín, el maíz, el ajo, el tomillo y una pizca de sal y pimienta. Cocina unos 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas al pincharlas y el maíz esté caliente.
3. Incorpora los frijoles y cocina 2–3 minutos más, hasta que se calienten.
4. Apaga el fuego y deja que la mezcla se enfríe un poco.
5. Sirve sobre una cama de espinacas y rocía con vinagreta.
6. Consejo de preparación: Guarda la mezcla de verduras y frijoles cocinada por separado de las espinacas y la vinagreta. Monta justo antes de comer para mantener las hojas frescas y crujientes.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Ensalada de seitán

898 kcal ● 67g protein ● 44g fat ● 41g carbs ● 17g fiber



**aceite**  
2 1/2 cedita (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 1/2 cedita (3g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
5 taza(s) (150g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
1/2 lbs (213g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
15 tomates cherry (255g)  
**aguacates, picado**  
5/8 aguacate(s) (126g)

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.

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)  
**nueces**  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:  
**leche entera**  
3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta alfredo de tofu con brócoli



589 kcal ● 30g protein ● 10g fat ● 88g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**tofu firme**  
1/3 package (16 oz) (151g)  
**brócoli congelado**  
1/3 paquete (95g)  
**ajo**  
2/3 diente(s) (2g)  
**sal**  
1/6 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
2/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (228g)  
**tofu firme**  
2/3 package (16 oz) (302g)  
**brócoli congelado**  
2/3 paquete (189g)  
**ajo**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**sal**  
1/3 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/3 taza (mL)  
**albahaca, seca**  
1 1/3 cdita, molido (2g)

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 mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

728 kcal ● 31g protein ● 8g fat ● 112g carbs ● 20g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**

2/3 caja (165 g) (110g)

**aceite**

1/3 cdita (mL)

**comino molido**

2/3 cdita (1g)

**jugo de limón**

1/3 cda (mL)

**pepino, picado**

1/3 pepino (21 cm) (100g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

2/3 lata(s) (299g)

**tomates, picado**

2/3 tomate roma (53g)

**perejil fresco, picado**

2 2/3 ramitas (3g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.



# Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

## Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal  61g protein  1g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)  
**agua**  
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.