

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 2900 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

2865 kcal ● 186g protein (26%) ● 84g fat (27%) ● 309g carbs (43%) ● 31g fiber (4%)

Almuerzo

1310 kcal, 63g proteína, 142g carbohidratos netos, 48g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es)- 763 kcal

Cena

1280 kcal, 62g proteína, 165g carbohidratos netos, 35g grasa



Leche

2 2/3 taza(s)- 397 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 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

2848 kcal ● 218g protein (31%) ● 91g fat (29%) ● 250g carbs (35%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1310 kcal, 63g proteína, 142g carbohidratos netos, 48g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es)- 763 kcal

Cena

1265 kcal, 94g proteína, 105g carbohidratos netos, 42g grasa



Lentejas

521 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 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

2871 kcal ● 197g protein (27%) ● 122g fat (38%) ● 207g carbs (29%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1335 kcal, 43g proteína, 99g carbohidratos netos, 79g grasa



Pizza margherita en pan plano
792 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Cena

1265 kcal, 94g proteína, 105g carbohidratos netos, 42g grasa



Lentejas
521 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Tomates asados
3 1/2 tomate(s)- 208 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

2958 kcal ● 183g protein (25%) ● 127g fat (39%) ● 195g carbs (26%) ● 77g fiber (10%)

Almuerzo

1355 kcal, 56g proteína, 65g carbohidratos netos, 91g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich de queso a la plancha
2 1/2 sándwich(es)- 1238 kcal

Cena

1330 kcal, 67g proteína, 127g carbohidratos netos, 35g grasa



Sopa de verduras con frijoles negros
1047 kcal



Ensalada caprese
284 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

2952 kcal ● 184g protein (25%) ● 179g fat (54%) ● 112g carbs (15%) ● 40g fiber (5%)

Almuerzo

1355 kcal, 56g proteína, 65g carbohidratos netos, 91g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich de queso a la plancha
2 1/2 sándwich(es)- 1238 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteína, 45g carbohidratos netos, 87g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
982 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

2944 kcal ● 190g protein (26%) ● 116g fat (35%) ● 211g carbs (29%) ● 75g fiber (10%)

Almuerzo

1345 kcal, 62g proteína, 164g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas
1347 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteína, 45g carbohidratos netos, 87g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
982 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2867 kcal ● 204g protein (28%) ● 90g fat (28%) ● 241g carbs (34%) ● 70g fiber (10%)

Almuerzo

1345 kcal, 62g proteína, 164g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas
1347 kcal

Cena

1245 kcal, 82g proteína, 75g carbohidratos netos, 61g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
959 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada caprese
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella rallado
10 cucharada (54g)
- ☐ mantequilla
5 cda (71g)
- ☐ queso en lonchas
10 rebanada (28 g c/u) (280g)
- ☐ queso mozzarella fresco
1/4 lbs (99g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ caldo de verduras
4 3/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (301g)
- ☐ coliflor rallada congelada
3 3/4 taza, preparada (638g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ albahaca fresca
3/4 oz (18g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 1/3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1103g)
- ☐ ajo
16 1/2 diente(s) (50g)
- ☐ cebolla
4 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (501g)
- ☐ tomates estofados enlatados
3/4 lata (~411 g) (304g)
- ☐ maíz en grano, entero
3/4 lata (312 g) (143g)
- ☐ zanahorias
11 3/4 mediana (718g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ brócoli
4 1/2 taza, picado (410g)
- ☐ jengibre fresco
5 cdita (10g)
- ☐ apio crudo
3 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (140g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

- ☐ frijoles negros
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
10 cda (mL)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (709g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3 1/2 lata(s) (1537g)

Productos horneados

- ☐ pan
18 rebanada (576g)
- ☐ pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)

Dulces

- ☐ mermelada
8 cda (168g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua
23 1/2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 1/4 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (226g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
5 cdita (15g)



Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es) - 763 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 110g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

pan

4 rebanada (128g)

mermelada

4 cda (84g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete

4 cda (64g)

pan

8 rebanada (256g)

mermelada

8 cda (168g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



pan naan

1 1/4 pieza(s) (113g)

queso mozzarella rallado

10 cucharada (54g)

albahaca fresca

7 1/2 hojas (4g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre balsámico

2 cda (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

ajo, cortado en cubitos finos

3 3/4 diente(s) (11g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(77g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Leche

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



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Sándwich de queso a la plancha

2 1/2 sándwich(es) - 1238 kcal ● 54g protein ● 82g fat ● 62g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pan
5 rebanada (160g)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)
queso en lonchas
5 rebanada (28 g c/u) (140g)

Para las 2 comidas:

pan
10 rebanada (320g)
mantequilla
5 cda (71g)
queso en lonchas
10 rebanada (28 g c/u) (280g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal  62g protein  28g fat  164g carbs  49g fiber



Para una sola comida:

- caldo de verduras
7/8 taza(s) (mL)
- aceite
1 3/4 cda (mL)
- apio crudo, cortado en rodajas finas
1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)
- zanahorias, pelado y cortado en rodajas
3 1/2 grande (252g)
- cebolla, cortado en cubitos
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)
- ajo, picado
3 1/2 diente(s) (11g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 3/4 lata(s) (768g)

Para las 2 comidas:

- caldo de verduras
1 3/4 taza(s) (mL)
- aceite
3 1/2 cda (mL)
- apio crudo, cortado en rodajas finas
3 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (140g)
- zanahorias, pelado y cortado en rodajas
7 grande (504g)
- cebolla, cortado en cubitos
3 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (385g)
- ajo, picado
7 diente(s) (21g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 1/2 lata(s) (1537g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 1

Comer los día 1

Leche

2 2/3 taza(s) - 397 kcal  21g protein  21g fat  31g carbs  0g fiber



Rinde 2 2/3 taza(s)

- leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal  42g protein  14g fat  134g carbs  14g fiber



salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite

3 1/2 cdita (mL)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

Para las 2 comidas:

aceite

7 cdita (mL)

tomates

7 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(637g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa de verduras con frijoles negros

1047 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 118g carbs ● 57g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

chile en polvo

1 1/2 cdita (4g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

frijoles negros

1 1/2 lata(s) (659g)

tomates estofados enlatados

3/4 lata (~411 g) (304g)

maíz en grano, entero

3/4 lata (312 g) (143g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

cebolla, picado

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

ajo, picado

3/4 diente (2g)

zanahorias, picado

1 1/2 mediana (92g)

1. En una cacerola grande, calienta el aceite a fuego medio; cocina la cebolla, el ajo y las zanahorias, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Añade chile en polvo y comino; cocina, revolviendo, durante 1 minuto. Agrega el caldo, 1 lata de frijoles, el maíz y el pimienta; lleva a ebullición.
2. Mientras tanto, en un procesador de alimentos o licuadora, licúa juntos los tomates y la lata restante de frijoles; añade a la olla. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 10 a 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.

Ensalada caprese

284 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)

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

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
8 remolacha(s) (400g)

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.

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

brócoli

1 1/4 taza, picado (114g)

coliflor rallada congelada

2 taza, preparada (319g)

salsa de soja (tamari)

5 cda (mL)

aceite

3 3/4 cda (mL)

semillas de sésamo

2 1/2 cdita (8g)

**tofu firme, escurrido y secado con
papel de cocina**

3/4 lbs (354g)

ajo, picado fino

2 1/2 diente (8g)

jengibre fresco, picado fino

2 1/2 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

brócoli

2 1/2 taza, picado (228g)

coliflor rallada congelada

3 3/4 taza, preparada (638g)

salsa de soja (tamari)

10 cda (mL)

aceite

7 1/2 cda (mL)

semillas de sésamo

5 cdita (15g)

**tofu firme, escurrido y secado con
papel de cocina**

1 1/2 lbs (709g)

ajo, picado fino

5 diente (15g)

jengibre fresco, picado fino

5 cdita (10g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
 2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
 3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
 4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
 5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
 6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
 7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.
-

Cena 5

Comer los día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



aceite
4 cedita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 cedita (4g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera
1/2 taza(s) (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.

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.