

# Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 3400 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

3411 kcal ● 213g protein (25%) ● 92g fat (24%) ● 348g carbs (41%) ● 84g fiber (10%)

### Almuerzo

1505 kcal, 71g proteína, 142g carbohidratos netos, 59g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/2 taza(s)- 443 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)

2 envase(s)- 310 kcal



[Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)

752 kcal

### Cena

1580 kcal, 70g proteína, 203g carbohidratos netos, 32g grasa



[Cassoulet de alubias blancas](#)

1347 kcal



[Panecillo](#)

3 bollo(s)- 231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

3431 kcal ● 220g protein (26%) ● 156g fat (41%) ● 230g carbs (27%) ● 56g fiber (6%)

### Almuerzo

1580 kcal, 64g proteína, 111g carbohidratos netos, 93g grasa



[Cacahuetes tostados](#)

3/8 taza(s)- 383 kcal



[Yogur bajo en grasa](#)

2 envase(s)- 362 kcal



[Sándwich de queso a la parrilla con pesto](#)

1 1/2 sándwich(es)- 836 kcal

### Cena

1525 kcal, 83g proteína, 116g carbohidratos netos, 62g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/2 taza(s)- 443 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)

818 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)

2 envase- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

3424 kcal ● 215g protein (25%) ● 89g fat (23%) ● 379g carbs (44%) ● 63g fiber (7%)

### Almuerzo

1575 kcal, 59g proteína, 259g carbohidratos netos, 25g grasa



Pasta con salsa comprada  
1276 kcal



Leche  
2 taza(s)- 298 kcal

### Cena

1525 kcal, 83g proteína, 116g carbohidratos netos, 62g grasa



Almendras tostadas  
1/2 taza(s)- 443 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada  
818 kcal



Copa de requesón y fruta  
2 envase- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

3436 kcal ● 214g protein (25%) ● 184g fat (48%) ● 188g carbs (22%) ● 44g fiber (5%)

### Almuerzo

1575 kcal, 68g proteína, 149g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Arroz blanco  
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero  
2 1/2 sándwich(es)- 1019 kcal

### Cena

1530 kcal, 73g proteína, 36g carbohidratos netos, 113g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu  
1375 kcal



Anacardos tostados  
1/6 taza(s)- 156 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3402 kcal224g protein (26%)135g fat (36%)270g carbs (32%)53g fiber (6%)

Almuerzo

1575 kcal, 68g proteína, 149g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Arroz blanco  
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero  
2 1/2 sándwich(es)- 1019 kcal

Cena

1500 kcal, 84g proteína, 118g carbohidratos netos, 64g grasa



Goulash de frijoles y tofu  
874 kcal



Leche  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate  
363 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3359 kcal240g protein (29%)161g fat (43%)194g carbs (23%)44g fiber (5%)

Almuerzo

1535 kcal, 83g proteína, 74g carbohidratos netos, 95g grasa



Cacahuetes tostados  
1/2 taza(s)- 460 kcal



Sándwich de ensalada de huevo  
1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal



Copa de requesón y fruta  
2 envase- 261 kcal

Cena

1500 kcal, 84g proteína, 118g carbohidratos netos, 64g grasa



Goulash de frijoles y tofu  
874 kcal



Leche  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate  
363 kcal

Suplemento(s) de proteína


325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1535 kcal, 83g proteína, 74g carbohidratos netos, 95g grasa



Cacahuets tostados

1/2 taza(s)- 460 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal




Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal


Cena

1525 kcal, 71g proteína, 182g carbohidratos netos, 42g grasa




Leche

2 1/3 taza(s)- 348 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- ☐ agua  
23 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
13 taza(s) (mL)
- ☐ salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa para pasta  
1 frasco (680 g) (644g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
5 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
3 cucharada (mL)
- ☐ mayonesa  
6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
2 1/4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo  
1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)
- ☐ zanahorias  
5 mediana (298g)
- ☐ cebolla  
4 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (523g)
- ☐ ajo  
15 diente(s) (45g)
- ☐ perejil fresco  
1/4 taza, picado (13g)
- ☐ hojas de kale  
14 1/2 oz (410g)
- ☐ tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (639g)
- ☐ brócoli  
1 3/4 taza, picado (159g)
- ☐ jengibre fresco  
3 1/2 cdita (7g)
- ☐ champiñones  
1/2 lbs (213g)
- ☐ lechuga romana  
1 1/2 corazones (750g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
3 1/3 cda (58g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ queso  
13 oz (367g)
- ☐ mantequilla  
1 1/2 cda (21g)
- ☐ leche entera  
8 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco  
6 oz (170g)
- ☐ huevos  
9 mediana (396g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 1/2 taza (262g)
- ☐ pasta seca cruda  
15 1/3 oz (437g)

## Otro

- ☐ salsa sriracha  
1 2/3 cdita (8g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
8 container (1360g)
- ☐ coliflor rallada congelada  
2 1/2 taza, preparada (446g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 1/2 taza (75g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
4 albóndiga(s) (120g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ limón  
1 pequeña (58g)

## Especias y hierbas

- ☐ romero, seco  
1 1/4 cdita (2g)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva  
3 3/4 lata(s) (1646g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
4 lata(s) (1717g)
- ☐ cacahuetes tostados  
1 1/2 taza (207g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
7 cda (mL)
- ☐ tofu firme  
2 lbs (893g)

- ☐ pimentón  
1/2 oz (15g)
- ☐ tomillo fresco  
1 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca  
3 cda, picado (8g)
- ☐ sal  
3 pizca (1g)
- ☐ pimienta negra  
3 pizca (0g)
- ☐ mostaza amarilla  
3/4 cdita o 1 sobre (4g)

## Productos horneados

- ☐ Bollo  
3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)  
(84g)
- ☐ pan  
1 1/3 lbs (608g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1 1/2 taza, entera (215g)
  - ☐ semillas de sésamo  
3 1/2 cdita (11g)
  - ☐ anacardos tostados  
3 cucharada (26g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 garbanzos con salsa de yogur picante

752 kcal ● 31g protein ● 16g fat ● 103g carbs ● 19g fiber



**aceite**  
1 2/3 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 2/3 cucharada (77g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 1/3 cda (58g)  
**salsa sriracha**  
1 2/3 cdita (8g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
5/6 pequeña (58g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
5/6 lata(s) (373g)  
**perejil fresco, picado**  
1/4 taza, picado (13g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

**cacahuetes tostados**  
6 2/3 cucharada (61g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 envase(s)

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es) - 836 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

### pan

3 rebanada (96g)

### salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

### queso

3 rebanada (28 g cada una) (84g)

### tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

### mantequilla, ablandado

1 1/2 cda (21g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 3

---

### Pasta con salsa comprada

1276 kcal ● 44g protein ● 9g fat ● 236g carbs ● 19g fiber



### pasta seca cruda

10 oz (285g)

### salsa para pasta

5/8 frasco (680 g) (420g)

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

---

## Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

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.

### Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1 taza (185g)

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.

## Sándwich de queso y champiñones con romero

2 1/2 sándwich(es) - 1019 kcal ● 57g protein ● 53g fat ● 67g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
5 rebanada(s) (160g)  
**queso**  
1 1/4 taza, rallada (141g)  
**champiñones**  
1/4 lbs (106g)  
**romero, seco**  
5/8 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/4 taza (38g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
10 rebanada(s) (320g)  
**queso**  
2 1/2 taza, rallada (283g)  
**champiñones**  
1/2 lbs (213g)  
**romero, seco**  
1 1/4 cdita (2g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/2 taza (75g)

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 5

Comer los día 6 y día 7

### Cacahuetes tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal  18g protein  37g fat  9g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1 taza (146g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es) - 813 kcal  38g protein  53g fat  39g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 1/2 mediana (198g)  
**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**pimentón**  
1 1/2 pizca (1g)  
**cebolla, picado**  
3/8 pequeña (26g)  
**mostaza amarilla**  
3/8 cdita o 1 sobre (2g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
9 mediana (396g)  
**mayonesa**  
6 cda (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pan**  
6 rebanada (192g)  
**pimentón**  
3 pizca (2g)  
**cebolla, picado**  
3/4 pequeña (53g)  
**mostaza amarilla**  
3/4 cdita o 1 sobre (4g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

### Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal  28g protein  5g fat  26g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Cassoulet de alubias blancas

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



**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)

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.

### Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 bollo(s)

**Bollo**

3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

1. Disfruta.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

**caldo de verduras**  
6 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**hojas de kale, picado**  
3 taza, picada (120g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

**caldo de verduras**  
12 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**hojas de kale, picado**  
6 taza, picada (240g)  
**ajo, picado**  
6 diente(s) (18g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
3 lata(s) (1344g)

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.

### Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

---

### Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

---

#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

1375 kcal ● 69g protein ● 102g fat ● 28g carbs ● 18g fiber

**brócoli**

1 3/4 taza, picado (159g)

**coliflor rallada congelada**

2 1/2 taza, preparada (446g)

**salsa de soja (tamari)**

7 cda (mL)

**aceite**

5 1/4 cda (mL)

**semillas de sésamo**

3 1/2 cdita (11g)

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

17 1/2 oz (496g)

**ajo, picado fino**

3 1/2 diente (11g)

**jengibre fresco, picado fino**

3 1/2 cdita (7g)

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.

---

**Anacardos tostados**

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

**anacardos tostados**

3 cucharada (26g)



1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Goulash de frijoles y tofu

874 kcal 50g protein 25g fat 87g carbs 26g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 2 cda (mL)
- pimentón
- 6 cdita (14g)
- tomillo fresco
- 1 cdita (1g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 2 lata(s) (878g)
- cebolla, cortado en cubitos
- 2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ajo, picado
- 2 diente (6g)
- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
- 14 oz (397g)

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.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal 13g protein 14g fat 20g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera
- 1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera
- 3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal 21g protein 25g fat 10g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/2 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
3 oz (85g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
3 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
3 cda, picado (8g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
6 oz (170g)  
**tomates, en rodajas**  
2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/3 taza(s)

**leche entera**  
2 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 mediana (46g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

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.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)  
**agua**  
3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(651g)  
**agua**  
21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.