

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 1000 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

972 kcal ● 92g protein (38%) ● 35g fat (32%) ● 54g carbs (22%) ● 18g fiber (8%)

### Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Cena

305 kcal, 20g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
157 kcal



**Lentejas**  
87 kcal



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1013 kcal ● 95g protein (37%) ● 34g fat (31%) ● 60g carbs (24%) ● 21g fiber (8%)

### Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Cena

345 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tempeh básico**  
2 onza(s)- 148 kcal



**Habitas con mantequilla**  
110 kcal



**Lentejas**  
87 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Suplemento(s) de proteína


220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

130 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal


Almuerzo

300 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal


Cena

345 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal




Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

130 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal


Almuerzo

300 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal


Cena

345 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal




Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

985 kcal ● 90g protein (37%) ● 43g fat (39%) ● 49g carbs (20%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

130 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tomate relleno de huevo y pesto**  
1 tomate(s)- 129 kcal

### Almuerzo

300 kcal, 18g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



**Arroz blanco**  
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal

### Cena

340 kcal, 16g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Ensalada de col con tofu buffalo**  
190 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1028 kcal ● 97g protein (38%) ● 30g fat (26%) ● 79g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 16g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



**Alitas de coliflor BBQ**  
268 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
2/3 taza(s)- 89 kcal

### Cena

315 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 taza(s)- 55 kcal



**Jambalaya vegana en olla de cocción lenta**  
259 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1028 kcal ● 97g protein (38%) ● 30g fat (26%) ● 79g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 16g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s)- 89 kcal

### Cena

315 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s)- 55 kcal



#### Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

259 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Verduras y productos vegetales

- ☐ berenjena  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
- ☐ ketchup  
4 2/3 cda (79g)
- ☐ tomates  
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (646g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
1/4 paquete (285 g) (71g)
- ☐ coliflor  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ brócoli congelado  
1 1/3 taza (121g)
- ☐ hojas de kale  
2 taza, picada (80g)
- ☐ cebolla  
1/8 grande (19g)
- ☐ apio crudo  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ ajo  
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ pimienta verde  
1/8 grande (21g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
1 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
9 grande (450g)
- ☐ mantequilla  
1/4 barra (23g)
- ☐ leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ frambuesas  
3 taza (369g)
- ☐ jugo de limón  
1/4 cda (mL)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua  
15 1/4 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot  
2 cucharada (mL)
- ☐ salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa para pasta  
4 cucharada (65g)
- ☐ salsa barbecue  
1/2 taza (143g)
- ☐ caldo de verduras  
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante  
1/2 cdita (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ lentejas, crudas  
4 cucharada (48g)
- ☐ tofu firme  
1/4 lbs (99g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
1 cucharada (16g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1/2 cdita (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimienta negra  
1/4 g (0g)
- ☐ condimento cajún  
3/8 cda (3g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
6 cucharada (69g)
- ☐ seitán  
2 oz (57g)

## Otro

- ☐ **Nuggets veganos chik'n**  
10 2/3 nuggets (229g)
  - ☐ **tzatziki**  
1/8 taza(s) (14g)
  - ☐ **tenders sin carne estilo chik'n**  
8 piezas (204g)
  - ☐ **bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)
  - ☐ **Levadura nutricional**  
1 oz (32g)
  - ☐ **albóndigas veganas congeladas**  
4 albóndiga(s) (120g)
  - ☐ **mezcla para coleslaw**  
1/2 taza (45g)
  - ☐ **tomates en cubos**  
1/4 lata (794 g) (199g)
  - ☐ **salchicha vegana**  
2 oz (57g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevo dentro de una berenjena

120 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**  
1 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (60g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**berenjena**  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

### Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### salsa pesto

1/2 cda (8g)

#### huevos

1 grande (50g)

#### tomates

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(182g)

Para las 3 comidas:

#### salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

#### huevos

3 grande (150g)

#### tomates

3 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(546g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### huevos

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

#### ketchup

1 1/3 cda (23g)

#### Nuggets veganos chik'n

5 1/3 nuggets (115g)

Para las 2 comidas:

#### ketchup

2 2/3 cda (45g)

#### Nuggets veganos chik'n

10 2/3 nuggets (229g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

#### frambuesas

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

#### frambuesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
4 piezas (102g)  
**ketchup**  
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
8 piezas (204g)  
**ketchup**  
2 cda (34g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.  
Sirve con ketchup.

---

### Almuerzo 3

Comer los día 5

---

**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

**tempeh**

2 oz (57g)

**mantequilla de cacahuete**

1 cucharada (16g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

1/2 cdita (mL)

**Levadura nutricional**

1/4 cda (1g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

---

## Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido



**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
4 cucharada (72g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**Levadura nutricional**  
4 cucharada (15g)  
**coliflor**  
1 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(265g)

Para las 2 comidas:

**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)

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.

### Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s) - 89 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/3 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2/3 taza (61g)  
**pimienta negra**  
1/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2/3 cda (9g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2/3 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 1/3 taza (121g)  
**pimienta negra**  
2/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 1/3 cda (19g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

157 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



#### salsa Frank's Red Hot

1 cucharada (mL)

#### tzatziki

1/8 taza(s) (14g)

#### aceite

1/4 cda (mL)

#### tempeh, troceado grueso

2 oz (57g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



#### agua

1/2 taza(s) (mL)

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

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.

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber





Rinde 1 tomate(s)

**aceite**

1 cdita (mL)

**tomates**

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

**tempeh**

2 oz (57g)

**aceite**

1 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

### Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



**sal**

1/8 cdita (1g)

**habas de Lima, congeladas**

1/4 paquete (285 g) (71g)

**mantequilla**

1 cdita (5g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
1/2 panecillo(s) (43g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cdita (1g)  
**salsa para pasta**  
2 cucharada (33g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
2 albóndiga(s) (60g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**salsa para pasta**  
4 cucharada (65g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
4 albóndiga(s) (120g)

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.

## Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber





Para una sola comida:

**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.



---

## Ensalada de col con tofu buffalo

190 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



**mezcla para coleslaw**  
1/2 taza (45g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1 cucharada (mL)  
**aderezo ranch**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 cucharada de tomates cherry (9g)  
**tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos**  
1/4 lbs (99g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

259 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- caldo de verduras**  
1/8 taza(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)
- condimento cajún**  
1/6 cda (1g)
- aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)
- cebolla, picado**  
1/8 grande (9g)
- salsa picante**  
1/4 cedita (mL)
- tomates en cubos, con su jugo**  
1/8 lata (794 g) (99g)
- salchicha vegana, cortado en rodajas**  
1 oz (28g)
- apio crudo, picado**  
3/8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (15g)
- ajo, picado finamente**  
1/4 diente(s) (1g)
- seitán, cortado en cubos**  
1 oz (28g)
- pimiento verde, sin semillas y picado**  
1/8 grande (10g)

Para las 2 comidas:

- caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)
- condimento cajún**  
3/8 cda (3g)
- aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)
- cebolla, picado**  
1/8 grande (19g)
- salsa picante**  
1/2 cedita (mL)
- tomates en cubos, con su jugo**  
1/4 lata (794 g) (199g)
- salchicha vegana, cortado en rodajas**  
2 oz (57g)
- apio crudo, picado**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ajo, picado finamente**  
1/2 diente(s) (2g)
- seitán, cortado en cubos**  
2 oz (57g)
- pimiento verde, sin semillas y picado**  
1/8 grande (21g)

- Rocíe el fondo de una olla de cocción lenta de 4 cuartos con aceite de oliva. Mezcle los tomates con su jugo, el seitán, la salchicha, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el caldo de verduras, el ajo, la salsa picante y el condimento Cajún en la olla.
- Cocine en Bajo durante 4 horas. Añada el arroz a la olla y cocine en Alto hasta que el arroz esté cocido, unos 30 minutos más.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- agua**  
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua**  
14 taza(s) (mL)

- La receta no tiene instrucciones.

