

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 1200 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

1155 kcal ● 124g protein (43%) ● 45g fat (35%) ● 49g carbs (17%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Moras](#)

1/2 taza(s)- 35 kcal

Cena

345 kcal, 21g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



[Lentejas](#)

174 kcal



[Tofu básico](#)

4 onza(s)- 171 kcal

Almuerzo

345 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Salchicha vegana](#)

1 salchicha(s)- 268 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 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

1249 kcal ● 107g protein (34%) ● 51g fat (37%) ● 70g carbs (22%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Moras](#)

1/2 taza(s)- 35 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 12g grasa



[Alitas de coliflor BBQ](#)

268 kcal



[Calabacín asado en sartén](#)

125 kcal

Almuerzo

390 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 26g grasa



[Sándwich de ensalada de huevo](#)

1/2 sándwich(es)- 271 kcal



[Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete](#)

1/2 torta(s)- 120 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

1209 kcal ● 117g protein (39%) ● 33g fat (25%) ● 82g carbs (27%) ● 28g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 12g grasa



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Calabacín asado en sartén
125 kcal

Almuerzo

350 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles
3/4 taza(s)- 110 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada mixta simple
68 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

1177 kcal ● 117g protein (40%) ● 32g fat (25%) ● 81g carbs (27%) ● 25g fiber (8%)

Desayuno

155 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Almuerzo

350 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles
3/4 taza(s)- 110 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

400 kcal, 16g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Ensalada de edamame y garbanzos
267 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

1232 kcal ● 121g protein (39%) ● 43g fat (32%) ● 68g carbs (22%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

155 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Almuerzo

370 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1/2 sándwich(es)- 185 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



Goulash de frijoles y tofu
437 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

1189 kcal ● 117g protein (39%) ● 42g fat (32%) ● 65g carbs (22%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

110 kcal, 9g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



Mini muffin de huevo y queso
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Almuerzo

370 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1/2 sándwich(es)- 185 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



Goulash de frijoles y tofu
437 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

1157 kcal ● 106g protein (36%) ● 52g fat (40%) ● 44g carbs (15%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

110 kcal, 9g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



Mini muffin de huevo y queso
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteína, 17g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Ensalada mixta
121 kcal

Almuerzo

435 kcal, 16g proteína, 24g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 mediana (666g)
- ☐ queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
1 1/2 taza (216g)
- ☐ arándanos secos
1/2 cucharada (4g)
- ☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)

Otro

- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ Levadura nutricional
1 oz (31g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/6 cdita (1g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (83g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimentón
1/4 oz (7g)
- ☐ mostaza amarilla
1/8 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ vinagre
1/6 cdita (mL)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
1 oz (32g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/8 lata(s) (179g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)
- ☐ hummus
3 cda (45g)
- ☐ cacahuets tostados
4 cucharada (37g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1/2 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue
1/2 taza (143g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Productos horneados

- ☐ **coliflor**
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ **calabacín**
1 1/2 mediana (294g)
- ☐ **cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (154g)
- ☐ **pimiento**
5/8 grande (98g)
- ☐ **edamame, congelado (preparado)**
2 1/2 cucharada (23g)
- ☐ **zanahorias**
1 1/2 mediana (98g)
- ☐ **ajo**
1 diente (3g)
- ☐ **pepino**
1/4 pepino (21 cm) (64g)
- ☐ **lechuga romana**
1/2 corazones (250g)
- ☐ **cebolla roja**
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

- ☐ **pan**
1/4 lbs (96g)
- ☐ **pan naan**
1/2 pieza(s) (45g)

Aperitivos

- ☐ **tortitas de arroz, cualquier sabor**
1/2 pasteles (5g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1/2 taza (59g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras

1/2 taza (72g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras

1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
pimiento, picado
1 pequeña (74g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
agua
1/3 cda (mL)
queso cheddar
1 1/2 cucharada, rallada (11g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
agua
2/3 cda (mL)
queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es) - 271 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

huevos

1 1/2 mediana (66g)

mayonesa

1 cda (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pan

1 rebanada (32g)

pimentón

1/2 pizca (0g)

cebolla, picado

1/8 pequeña (9g)

mostaza amarilla

1/8 cdita o 1 sobre (1g)

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 enfrién (~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.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 torta(s)

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Vegan crumbles

3/4 taza(s) - 110 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 taza (75g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
3 slices (31g)
hummus
1 1/2 cda (23g)
pepino
2 cucharada, rodajas (13g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
hummus
3 cda (45g)
pepino
4 cucharada, rodajas (26g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
 2. Unta hummus en el pan.
 3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuets tostados
4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias
1 mediana (61g)



1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber

Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)



1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme

4 oz (113g)

1. Corta el tofu 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 día 2 y día 3

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.

Calabacín asado en sartén

125 kcal  2g protein  10g fat  5g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

calabacín
3/4 mediana (147g)
pimienta negra
3/8 cda, molido (3g)
orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 1/2 mediana (294g)
pimienta negra
3/4 cda, molido (5g)
orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pan naan

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

Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



arándanos secos

1 cucharadita (4g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

vinagre

1/6 cdita (mL)

mezcla de hierbas italianas

1/6 cdita (1g)

edamame, congelado (preparado)

2 1/2 cucharada (23g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata(s) (179g)

pimiento, picado en cubitos

1/6 mediana (24g)

zanahorias, picado en cubitos

1/6 mediana (12g)

1. Cocer el edamame según las instrucciones del paquete. Desechar las vainas.
2. En un bol grande, añadir los garbanzos enjuagados, los granos de edamame, el pimiento, las zanahorias y los arándanos. Reservar.
3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el condimento hasta que estén integrados.
4. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y mezclar.
5. Se sirve mejor fría.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

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.

Cena 5

Comer los día 7

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.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

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.

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.