

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2600 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

2514 kcal ● 194g protein (31%) ● 149g fat (54%) ● 66g carbs (11%) ● 31g fiber (5%)

### Desayuno

400 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada de huevo y aguacate](#)  
399 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 51g proteína, 18g carbohidratos netos, 48g grasa



[Tofu al horno](#)  
13 1/3 oz- 377 kcal



[Espinacas salteadas sencillas](#)  
398 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 16g grasa



[Apio con aderezo ranch](#)  
148 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)  
1 envase- 131 kcal

### Cena

790 kcal, 46g proteína, 24g carbohidratos netos, 55g grasa



[Ensalada caprese](#)  
107 kcal



[Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete](#)  
682 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

2637 kcal ● 172g protein (26%) ● 158g fat (54%) ● 93g carbs (14%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

400 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada de huevo y aguacate**  
399 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 40g proteína, 46g carbohidratos netos, 46g grasa



**Sándwich de queso y champiñones con romero**  
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 16g grasa



**Apio con aderezo ranch**  
148 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena

890 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 65g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Ensalada de tofu con salsa verde**  
705 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

2618 kcal ● 174g protein (27%) ● 143g fat (49%) ● 116g carbs (18%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 40g proteína, 46g carbohidratos netos, 46g grasa



**Sándwich de queso y champiñones con romero**  
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuate**  
109 kcal



**Moras**  
3/4 taza(s)- 52 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena

890 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 65g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Ensalada de tofu con salsa verde**  
705 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

2608 kcal ● 191g protein (29%) ● 136g fat (47%) ● 117g carbs (18%) ● 38g fiber (6%)

### Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Moras**  
3/4 taza(s)- 52 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 71g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 173 kcal



**Tacos de queso y guacamole**  
4 taco(s)- 700 kcal

### Cena

805 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 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

2582 kcal ● 183g protein (28%) ● 118g fat (41%) ● 151g carbs (23%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 29g proteína, 44g carbohidratos netos, 53g grasa



**Panini de fresa, aguacate y queso de cabra**  
731 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Cena

805 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Moras**  
3/4 taza(s)- 52 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 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

2580 kcal ● 180g protein (28%) ● 119g fat (42%) ● 151g carbs (23%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
124 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal

### Aperitivos

285 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



**Parfait de moras y granola**  
287 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 29g proteína, 44g carbohidratos netos, 53g grasa



**Panini de fresa, aguacate y queso de cabra**  
731 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Cena

790 kcal, 53g proteína, 49g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada caprese**  
71 kcal



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
720 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

2549 kcal ● 189g protein (30%) ● 107g fat (38%) ● 154g carbs (24%) ● 54g fiber (8%)

### Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
124 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal

### Aperitivos

285 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



**Parfait de moras y granola**  
287 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 41g grasa



**Tofu con naranja y sésamo**  
7 onza(s) de tofu- 377 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
438 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Cena

790 kcal, 53g proteína, 49g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada caprese**  
71 kcal



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
720 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

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

## Especias y hierbas

- ajo en polvo  
2 cdita (6g)
- albahaca fresca  
1/2 oz (15g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- sal  
5/6 cdita (5g)
- romero, seco  
3/4 cdita (1g)
- comino molido  
4 cdita (8g)
- jengibre molido  
1/2 cdita (1g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
3 1/2 aguacate(s) (703g)
- zarzamoras  
3 taza (414g)
- fresas  
12 mediano (diá. 3,2 cm) (144g)
- nectarina  
4 mediano (diá. 6,4 cm) (568g)
- naranja  
1/4 fruta (7,3 cm diá.) (35g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
2 1/2 paquete (155 g) (375g)
- salsa sriracha  
2 cda (30g)
- Requesón y copa de frutas  
5 container (850g)
- Guacamole, comercial  
8 cda (124g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 1/2 cdita (5g)
- salchicha vegana  
3 sausage (300g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
5 1/2 entero mediano (≈6,4 cm diá.) (694g)
- ajo  
9 1/2 diente(s) (29g)
- jengibre fresco  
5/6 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
- espinaca fresca  
18 taza(s) (540g)
- apio crudo  
9 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (360g)
- champiñones  
9 1/2 oz (268g)
- pimiento  
1 grande (164g)
- zanahorias  
3 mediana (183g)
- brócoli  
3 taza, picado (273g)
- patatas  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- col rizada (collard greens)  
22 oz (624g)

## Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate  
7 cda (112g)
- salsa de soja (tamari)  
6 1/2 oz (mL)
- tofu firme  
2 lbs (931g)
- tofu extra firme  
13 1/3 oz (378g)
- frijoles negros  
1/2 taza (120g)
- cacahuetes tostados  
1/2 taza (64g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo  
10 1/2 g (11g)
- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)
- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
8 cda (59g)

aceite de sésamo  
1/2 cda (mL)

### Productos lácteos y huevos

huevos  
14 grande (700g)  
 queso mozzarella fresco  
1/2 lbs (220g)  
 queso  
1 1/2 taza, rallada (170g)  
 mantequilla  
9 cdita (41g)  
 queso cheddar  
1 taza, rallada (113g)  
 queso de cabra  
3 oz (85g)  
 queso parmesano  
2 cda (10g)  
 yogur griego bajo en grasa  
1 1/4 taza (350g)

### Grasas y aceites

vinagreta balsámica  
2 oz (mL)  
 aceite  
2 3/4 oz (mL)  
 aceite de oliva  
1 oz (mL)  
 aderezo ranch  
4 cda (mL)

---

### Productos horneados

pan  
1 1/4 lbs (576g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

salsa verde  
4 cda (64g)

### Cereales y pastas

arroz integral  
1/2 taza (95g)  
 fécula de maíz  
1 1/2 cda (12g)

### Aperitivos

tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 pasteles (9g)

### Cereales para el desayuno

granola  
10 cucharada (56g)

### Dulces

azúcar  
1 cda (13g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
6 grande (300g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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 cúbrelas 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.

### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

124 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 cucharada de tomates cherry  
(19g)  
**ajo, picado**  
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**queso parmesano**  
2 cda (10g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry  
(37g)  
**ajo, picado**  
1/2 cdita (1g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprendan aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

### Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:  
**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:  
**nectarina, deshuesado**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

## Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1/2 pasteles (5g)

Para las 2 comidas:  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 pasteles (9g)

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Tofu al horno

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g protein ● 20g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Rinde 13 1/3 oz

**salsa de soja (tamari)**  
6 2/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
5/6 cda (8g)  
**tofu extra firme**  
13 1/3 oz (378g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
5/6 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

### Espinacas salteadas sencillas

398 kcal ● 14g protein ● 29g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
16 taza(s) (480g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 diente (6g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**queso**  
3/4 taza, rallada (85g)  
**champiñones**  
2 1/4 oz (64g)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**queso**  
1 1/2 taza, rallada (170g)  
**champiñones**  
1/4 lbs (128g)  
**romero, seco**  
3/4 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

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.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)



#### cacahuetes tostados

3 cucharada (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tacos de queso y guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protein ● 58g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 taco(s)

#### queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

#### Guacamole, comercial

8 cda (124g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

731 kcal ● 25g protein ● 44g fat ● 42g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cdita (7g)  
**fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas**  
6 mediano (diá. 3,2 cm) (72g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas**  
12 mediano (diá. 3,2 cm) (144g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Tofu con naranja y sésamo

7 onza(s) de tofu - 377 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 7 onza(s) de tofu

**salsa de soja (tamari)**

1 cda (mL)

azúcar

1 cda (13g)

**salsa sriracha**

1/2 cda (8g)

**fécula de maíz**

1 1/2 cda (12g)

**semillas de sésamo**

1 cdita (3g)

**aceite de sésamo**

1/2 cda (mL)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**naranja, exprimido**

1/4 fruta (7.3 cm diá.) (35g)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (198g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



**col rizada (collard greens)**

22 oz (624g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**ajo, picado**

4 diente(s) (12g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Apio con aderezo ranch

148 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aderezo ranch**

2 cda (mL)

**apio crudo, cortado en tiras**

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

Para las 2 comidas:

**aderezo ranch**

4 cda (mL)

**apio crudo, cortado en tiras**

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**

2 container (340g)

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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

**mantequilla de cacahuate**

1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

**mantequilla de cacahuate**

3 cda (48g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

### Moras

3/4 taza(s) - 52 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**

3/4 taza (108g)

Para las 3 comidas:

**zarzamoras**

2 1/4 taza (324g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**

3 container (510g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Parfait de moras y granola

287 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego bajo en grasa**  
10 cucharada (175g)  
**granola**  
5 cucharada (28g)  
**zarzamoras, picado grueso**  
5 cucharada (45g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego bajo en grasa**  
1 1/4 taza (350g)  
**granola**  
10 cucharada (56g)  
**zarzamoras, picado grueso**  
10 cucharada (90g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada caprese

107 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**queso mozzarella fresco**  
3/4 oz (21g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/4 paquete (155 g) (39g)  
**albahaca fresca**  
2 cucharada de hojas enteras (3g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

682 kcal ● 39g protein ● 48g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



**salsa sriracha**  
1 1/2 cda (23g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (mL)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
14 oz (397g)  
**ajo, picado**  
2 diente (6g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuate, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**tofu firme**  
2 rebanada(s) (168g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cda (30g)  
**comino molido**  
2 cdita (4g)  
**salsa verde**  
2 cda (32g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
4 rebanadas (100g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
4 cucharada (60g)  
**tomates, picado**  
1 tomate roma (80g)

Para las 2 comidas:

**tofu firme**  
4 rebanada(s) (336g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
8 cda (59g)  
**comino molido**  
4 cdita (8g)  
**salsa verde**  
4 cda (64g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
8 rebanadas (200g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1/2 taza (120g)  
**tomates, picado**  
2 tomate roma (160g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**arroz integral**  
4 cucharada (48g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)  
**champiñones, picado**  
1 taza, picada (70g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

**arroz integral**  
1/2 taza (95g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, picado**  
2 taza, picada (140g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1 grande (164g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

### 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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**  
1/2 oz (14g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/6 paquete (155 g) (26g)  
**albahaca fresca**  
4 cucharadita de hojas enteras (2g)  
**vinagreta balsámica**  
1/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 2/3 cucharada de tomates cherry  
(25g)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
1 oz (28g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 paquete (155 g) (52g)  
**albahaca fresca**  
2 2/3 cucharada de hojas enteras  
(4g)  
**vinagreta balsámica**  
2/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 sausage (150g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.)  
(138g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cdita (5g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 mediana (183g)  
**brócoli, picado**  
3 taza, picado (273g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3 sausage (300g)  
**patatas, cortado en gajos**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

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.

## 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.