

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1100 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

1147 kcal ● 99g protein (35%) ● 53g fat (42%) ● 55g carbs (19%) ● 14g fiber (5%)

### Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Avena con canela simple con agua

108 kcal

### Cena

345 kcal, 23g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal

### Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1/2 sandwich(es)- 185 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1154 kcal ● 103g protein (36%) ● 41g fat (32%) ● 80g carbs (28%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Avena con canela simple con agua

108 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal

### Almuerzo

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1162 kcal ● 98g protein (34%) ● 52g fat (40%) ● 64g carbs (22%) ● 12g fiber (4%)

### Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Avena con canela simple con agua**  
108 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



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



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
141 kcal

### Almuerzo

375 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo**  
1/2 sándwich(es)- 271 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

1108 kcal ● 95g protein (34%) ● 52g fat (42%) ● 50g carbs (18%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

160 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



**Cereal de desayuno**  
97 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tofu cajún**  
196 kcal



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

### Almuerzo

375 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo**  
1/2 sándwich(es)- 271 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

1093 kcal ● 97g protein (36%) ● 23g fat (19%) ● 99g carbs (36%) ● 26g fiber (9%)

### Desayuno

160 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Cereal de desayuno

97 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

405 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Ensalada mixta

121 kcal



#### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal



#### Lentejas

116 kcal

### Almuerzo

310 kcal, 17g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal



#### Guisantes sugar snap

41 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1068 kcal ● 106g protein (40%) ● 17g fat (14%) ● 101g carbs (38%) ● 22g fiber (8%)

### Desayuno

180 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



#### Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal

### Cena

360 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



#### Puré de batata

92 kcal

### Almuerzo

310 kcal, 17g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal



#### Guisantes sugar snap

41 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1146 kcal ● 101g protein (35%) ● 20g fat (16%) ● 125g carbs (44%) ● 15g fiber (5%)

### Desayuno

180 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



#### Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal

### Cena

360 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



#### Puré de batata

92 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

---

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
8 2/3 mediana (382g)
- yogur griego sin grasa**  
1 container (193g)
- queso parmesano**  
1 cda (5g)
- leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)
- mayonesa**  
2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)

## Cereales para el desayuno

- copos rápidos**  
3/4 taza (60g)
- cereal para el desayuno**  
1 ración (30g)

## Dulces

- azúcar**  
1 1/2 cda (20g)
- miel**  
4 cdita (28g)

## Especias y hierbas

- canela**  
1 1/2 cdita (4g)
- mostaza Dijon**  
1 cdita (5g)
- eneldo seco**  
1 1/4 cdita (1g)
- vinagre de vino tinto**  
1 1/4 cdita (mL)
- sal**  
4 1/2 g (4g)
- pimienta negra**  
1 pizca (0g)

## Legumbres y derivados

- hummus**  
1 1/2 cda (23g)
- tofu firme**  
9 3/4 oz (276g)
- mantequilla de cacahuate**  
1/2 cda (8g)
- salsa de soja (tamari)**  
1/2 cdita (mL)
- lentejas, crudas**  
2 3/4 cucharada (32g)

## Verduras y productos vegetales

- pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (427g)
- lechuga romana**  
1/2 cabeza (344g)
- brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)
- zanahorias**  
1 1/2 mediana (86g)
- patatas**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
- cebolla roja**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)
- ketchup**  
1 2/3 cda (28g)
- cebolla**  
1/4 pequeña (18g)
- col rizada (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)
- ajo**  
2 diente(s) (6g)
- tomates**  
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
- coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)
- batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón**  
1 cda (mL)
- clementinas**  
2 fruta (148g)

- pimentón**  
1 pizca (1g)
- mostaza amarilla**  
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- condimento cajún**  
5/8 cdita (1g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)
- sopa de tomate condensada**  
1 1/2 lata (298 g) (447g)

### **Bebidas**

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

### **Productos de frutos secos y semillas**

- anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)
- nueces**  
2 cucharada, sin cáscara (13g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 cda (7g)

### **Productos horneados**

- pan**  
1/3 lbs (160g)

### **Otro**

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
3 slices (31g)
- mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)
- salchicha vegana**  
3 sausage (300g)
- Nuggets veganos chik'n**  
6 2/3 nuggets (143g)
- salsa sriracha**  
3/8 cda (6g)
- Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**copos rápidos**  
4 cucharada (20g)  
**azúcar**  
1/2 cda (7g)  
**canela**  
1/2 cdita (1g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**copos rápidos**  
3/4 taza (60g)  
**azúcar**  
1 1/2 cda (20g)  
**canela**  
1 1/2 cdita (4g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Cereal de desayuno

97 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
1/2 ración (15g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
1 ración (30g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal  11g protein  2g fat  19g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal  5g protein  16g fat  10g carbs  1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

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



Rinde 1/2 sándwich(es)

**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)

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 2 ↗

Comer los día 2

### Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

**ketchup**  
1 2/3 cda (28g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
6 2/3 nuggets (143g)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de ensalada de huevo

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
3 mediana (132g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**pimentón**  
1 pizca (1g)  
**cebolla, picado**  
1/4 pequeña (18g)  
**mostaza amarilla**  
1/4 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 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.

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### 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 ramaletas; 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 ramaletas al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletas 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 ramaletas con la salsa barbacoa. Sirve.

### Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa de tomate condensada**  
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada griega sencilla de pepino

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



**yogur griego sin grasa**  
2 cucharada (35g)  
**jugo de limón**  
1/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)  
**vinagre de vino tinto**  
1/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)



**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



**lechuga romana**  
2 taza rallada (94g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cda (18g)  
**mostaza Dijon**  
1 cdita (5g)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 cda (7g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfrién.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**brócoli, picado**  
1/2 taza, picado (46g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/2 sausage (50g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 mediana (61g)  
**brócoli, picado**  
1 taza, picado (91g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 sausage (100g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamo.
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.

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



#### condimento cajún

5/8 cdita (1g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

tofu firme, secar con papel absorbente  
y cortar en cubos

6 1/4 oz (177g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

### Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



#### col rizada (collard greens)

1/2 lbs (227g)

aceite

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### 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 ( $\approx$ 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.

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



**salsa sriracha**  
3/8 cda (6g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1/2 cda (8g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1/4 lbs (99g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, 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.

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua  
2/3 taza(s) (mL)  
sal  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 2/3 cucharada (32g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Salchicha vegana

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



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

### Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

## 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)

1. La receta no tiene instrucciones.