

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1300 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

1320 kcal ● 96g protein (29%) ● 55g fat (37%) ● 94g carbs (29%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

200 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Gofres y mantequilla de cacahuete

1 gofre(s)- 201 kcal

Almuerzo

385 kcal, 10g proteína, 36g carbohidratos netos, 19g grasa



Garbanzos cremosos al limón

233 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Arroz blanco

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

Aperitivos

220 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

350 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 8g grasa



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal



Pan pita

1 pan pita(s)- 78 kcal



Okra

3/4 taza- 30 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1326 kcal ● 98g protein (30%) ● 63g fat (43%) ● 73g carbs (22%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Gofres y mantequilla de cacahuete
1 gofre(s)- 201 kcal

Almuerzo

350 kcal, 14g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Vegan crumbles
1/2 taza(s)- 73 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Aperitivos

220 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

390 kcal, 32g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
122 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1272 kcal ● 96g protein (30%) ● 48g fat (34%) ● 96g carbs (30%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

145 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Almuerzo

350 kcal, 14g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Vegan crumbles
1/2 taza(s)- 73 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Aperitivos

225 kcal, 5g proteína, 47g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
110 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

390 kcal, 32g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
122 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1263 kcal ● 93g protein (29%) ● 56g fat (40%) ● 76g carbs (24%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

145 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Aperitivos

225 kcal, 5g proteína, 47g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
110 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

280 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Guisantes sugar snap
82 kcal



Tofu cajún
196 kcal

Cena

450 kcal, 25g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



Brócoli asado
98 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Day 5

1332 kcal ● 94g protein (28%) ● 37g fat (25%) ● 136g carbs (41%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

145 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



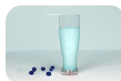
Kale y huevos
95 kcal

Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Kéfir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

380 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
182 kcal



Lentejas
87 kcal

Cena

455 kcal, 23g proteína, 58g carbohidratos netos, 12g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 tender(s)- 286 kcal

Day 6

1334 kcal ● 90g protein (27%) ● 49g fat (33%) ● 110g carbs (33%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Queso cottage con piña
93 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Kéfir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

370 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 26g grasa



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés
4 hojas de lechuga- 186 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Cena

435 kcal, 18g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Bowl tailandés de garbanzos y arroz con cacahuete
436 kcal

Day 7

1334 kcal ● 90g protein (27%) ● 49g fat (33%) ● 110g carbs (33%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Queso cottage con piña
93 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Kéfir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

370 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 26g grasa



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés
4 hojas de lechuga- 186 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Cena

435 kcal, 18g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Bowl tailandés de garbanzos y arroz con cacahuete
436 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
12 3/4 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ jugo de limón
5/8 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ leche de coco en lata
1 1/2 oz (mL)
- ☐ almendras
1 oz (25g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
2/3 paquete (283 g) (194g)
- ☐ ajo
3 1/4 diente(s) (10g)
- ☐ okra, congelada
3/4 cup (84g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
- ☐ tomates
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (460g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (643g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
4 cda (64g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)
- ☐ tofu firme
18 1/4 oz (517g)
- ☐ lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 oz (mL)
- ☐ hummus
4 cda (60g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
- ☐ aceite de sésamo
1 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
- ☐ seitán
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

Productos horneados

- ☐ gofres congelados
2 gofres (70g)
- ☐ pan de pita
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)

- ☐ **hojas de kale**
3/4 taza, picada (30g)
- ☐ **brócoli congelado**
1 paquete (284g)
- ☐ **pepino**
5/8 pepino (21 cm) (176g)
- ☐ **perejil fresco**
2/3 ramitas (1g)
- ☐ **ketchup**
1 1/4 cda (21g)
- ☐ **lechuga romana**
8 hoja interior (48g)
- ☐ **jengibre fresco**
1 cda (6g)
- ☐ **cilantro fresco**
2 cda, picado (6g)
- ☐ **zanahorias baby**
16 mediana (160g)

Grasas y aceites

- ☐ **aceite**
1 3/4 oz (mL)
- ☐ **aderezo para ensaladas**
7 1/2 cda (mL)
- ☐ **aceite de oliva**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **aderezo ranch**
2 cda (mL)

- ☐ **sal**
1/3 oz (9g)
- ☐ **ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
- ☐ **cebolla en polvo**
1/4 cdita (1g)
- ☐ **condimento cajún**
5/8 cdita (1g)
- ☐ **comino molido**
1/6 cdita (0g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ **mantequilla**
3/4 cda (11g)
- ☐ **huevos**
3 grande (150g)
- ☐ **kefir con sabor**
3 taza (mL)
- ☐ **queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
1 taza (226g)

Aperitivos

- ☐ **pretzels duros salados**
2 oz (57g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gofres y mantequilla de cacahuete

1 gofre(s) - 201 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

gofres congelados
1 gofres (35g)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

gofres congelados
2 gofres (70g)
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
Unta mantequilla de cacahuete sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y mantequilla de cacahuete. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
ajo, cortado en cubitos
1/4 diente (1g)

Para las 3 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

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.

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
hojas de kale
4 cucharada, picada (10g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)
hojas de kale
3/4 taza, picada (30g)
sal
1 1/2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage con piña

93 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
piña enlatada, escurrido
2 cucharada, trozos (23g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
piña enlatada, escurrido
4 cucharada, trozos (45g)

1. Escurre el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

hummus
2 cda (30g)
zanahorias baby
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

hummus
4 cda (60g)
zanahorias baby
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Garbanzos cremosos al limón

233 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



leche de coco en lata

1 1/2 oz (mL)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado finamente

1/2 diente(s) (2g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza(s) (120g)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. 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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Vegan crumbles

1/2 taza(s) - 73 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana

1/2 taza (50g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

1 taza (100g)

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

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla**
3/8 cda (5g)
- arroz integral**
2 cucharada (24g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- agua**
1/4 taza(s) (mL)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla**
3/4 cda (11g)
- arroz integral**
4 cucharada (48g)
- sal**
1/6 cdita (1g)
- agua**
1/2 taza(s) (mL)
- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes**
3 taza (90g)
- tomates**
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- aderezo para ensaladas**
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes**
6 taza (180g)
- tomates**
1 taza de tomates cherry (149g)
- aderezo para ensaladas**
6 cda (mL)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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 sazónador 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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

182 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)
aceite
1/8 cedita (mL)
comino molido
1/6 cedita (0g)
jugo de limón
1/8 cda (mL)
pepino, picado
1/8 pepino (21 cm) (25g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/6 lata(s) (75g)
tomates, picado
1/6 tomate roma (13g)
perejil fresco, picado
2/3 ramitas (1g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Lentejas

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



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cedita (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.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

4 hojas de lechuga - 186 kcal  7g protein  15g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/2 cucharada, en tiras finas (3g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
aceite
3/4 cda (mL)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar
2 1/2 oz (71g)
jengibre fresco, pelado y picado fino
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

almendras
1 cucharada, en tiras finas (7g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
lechuga romana
8 hoja interior (48g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar
5 oz (142g)
jengibre fresco, pelado y picado fino
1 cda (6g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.
2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.
3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.
4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.
5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal  1g protein  10g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomates
1 pinta, tomates cherry (298g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharadita (16g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
 2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
 3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
 4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
 5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

110 kcal  3g protein  1g fat  22g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal  2g protein  1g fat  25g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, 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 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Kéfir

150 kcal 8g protein 2g fat 25g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

kefir con sabor
3 taza (mL)

- 1. Verter en un vaso y beber.

Cena 1

Comer los día 1

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal 30g protein 8g fat 13g carbs 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

seitán
4 oz (113g)
aceite
1 cditá (mL)

- 1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pan pita(s)

pan de pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Okra

3/4 taza - 30 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza

okra, congelada

3/4 cup (84g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola. \r\nCúbrelo con agua y hiérve durante 3 minutos. \r\nEscurre y sazona al gusto. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los días 2 y día 3

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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



brócoli congelado
1 paquete (284g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



salsa Frank's Red Hot
2 1/2 cucharada (mL)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
ketchup
1 1/4 cda (21g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.
-

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Bowl tailandés de garbanzos y arroz con cacahuete

436 kcal ● 18g protein ● 16g fat ● 44g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

arroz integral
2 cucharada (24g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
aceite de sésamo
1/2 cdita (mL)
jugo de lima
1 cdita (mL)
cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
4 cucharada (48g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
aceite de sésamo
1 cdita (mL)
jugo de lima
2 cdita (mL)
cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)

1. Cocina el arroz integral con el agua según las instrucciones del paquete. Esponja con un tenedor y reserva.
2. Prepara la salsa de cacahuete: en un bol pequeño mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el zumo de lima y una pizca de sal. Añade un chorrito de agua y remueve hasta obtener una salsa suave.
3. Sazona los garbanzos con sal y pimienta.
4. Sirve el arroz integral con garbanzos, pepino y cilantro. Rocía la salsa de cacahuete por encima y sirve.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal  36g protein  1g fat  1g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- agua
- 1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
- 10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua
- 10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.