

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1600 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

1621 kcal ● 100g protein (25%) ● 55g fat (30%) ● 158g carbs (39%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 17g grasa



Omelet de chile y queso

217 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels

165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

500 kcal, 14g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

264 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Day 2

1572 kcal ● 107g protein (27%) ● 45g fat (26%) ● 164g carbs (42%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 17g grasa



Omelet de chile y queso
217 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Pretzels
165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Pasta con lentejas y tomate
316 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

455 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 15g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Day 3

1586 kcal ● 111g protein (28%) ● 81g fat (46%) ● 86g carbs (22%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Tacos de queso y guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Tofu cajún
196 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
289 kcal

Day 4

1586 kcal ● 111g protein (28%) ● 81g fat (46%) ● 86g carbs (22%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Tacos de queso y guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Tofu cajún
196 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
289 kcal

Day 5

1609 kcal ● 125g protein (31%) ● 63g fat (35%) ● 105g carbs (26%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 29g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Cena

520 kcal, 38g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 6

1650 kcal ● 106g protein (26%) ● 54g fat (30%) ● 137g carbs (33%) ● 47g fiber (11%)

Desayuno

310 kcal, 8g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 29g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Cena

490 kcal, 25g proteína, 29g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Day 7

1646 kcal ● 107g protein (26%) ● 56g fat (31%) ● 129g carbs (31%) ● 49g fiber (12%)

Desayuno

310 kcal, 8g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

485 kcal, 30g proteína, 50g carbohidratos netos, 12g grasa



Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s)- 472 kcal



Palitos de zanahoria

1/2 zanahoria(s)- 14 kcal

Cena

490 kcal, 25g proteína, 29g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
3 1/2 cda (56g)
- ☐ frijoles rojos (kidney)
1/4 lata (112g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)
- ☐ puré de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ zanahorias
1 mediana (61g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (100g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (360g)
- ☐ ketchup
4 2/3 cda (79g)
- ☐ judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ pimiento
1/2 pequeña (37g)

Bebidas

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

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
10 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso cheddar
2 1/2 oz (71g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ naranja
6 naranja (924g)
- ☐ Pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
- ☐ Guacamole, comercial
4 cda (62g)
- ☐ Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Dulces

- ☐ miel
4 cda (28g)

Aperitivos

Especias y hierbas

- ☐ pimentón
1/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
5/8 cdita (1g)
- ☐ chile en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ coriandro molido
1 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ condimento cajún
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
4 pizca (0g)
- ☐ sal
4 pizca (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)

- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa barbecue
2 cda (34g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Omelet de chile y queso

217 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cdita (mL)
chile en polvo
1/2 cdita (1g)
coriandro molido
1/2 cdita (1g)
queso cheddar
1 cucharada, rallada (7g)
huevos, batido
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
chile en polvo
1 cdita (3g)
coriandro molido
1 cdita (2g)
queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
huevos, batido
4 grande (200g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añade los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 

Comer los día 6 y día 7

Cereal alto en fibra

227 kcal  7g protein  5g fat  21g carbs  18g fiber



Para una sola comida:

Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
leche entera
1 taza(s) (mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1 oz (32g)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
tomates triturados en lata
1/4 lata (101g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimentón
1/8 cdita (0g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
aceite
1/8 cda (mL)
puré de tomate
1/4 cda (4g)
zanahorias, picado
1/4 mediana (15g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
cebolla, cortado en cubitos
1/8 grande (19g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
1/8 cda (mL)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
zanahorias, picado
1/2 mediana (31g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 grande (38g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
ketchup
1 1/2 cda (26g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
ketchup
3 cda (51g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

salsa barbecue

2 cda (34g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

aceite

1/2 cdita (mL)

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbecue. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Palitos de zanahoria

1/2 zanahoria(s) - 14 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

1/2 mediana (31g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Pretzels

165 kcal  4g protein  1g fat  33g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- pretzels duros salados
- 1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

- pretzels duros salados
- 3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)

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.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 cacahuete
1 cda (16g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

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

Cena 1

Comer los día 1

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

264 kcal  10g protein  9g fat  30g carbs  7g fiber



comino molido
3/8 cdita (1g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
mantequilla de cacahuete
1/2 cda (8g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cda (mL)
tomates, picado
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
1/4 lata (112g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, cortado en cubos
3/4 diente(s) (2g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

Ensalada mixta simple

237 kcal  5g protein  16g fat  15g carbs  4g fiber



mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

naranja

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 ketchup.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu cajún

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

condimento cajún

1 1/4 cdita (3g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

3/4 lbs (354g)

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

289 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
4 pizca (0g)
sal
4 pizca (2g)
judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)
aceite de oliva
8 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

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

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
1 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.
¡Sirve!

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cda (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cda (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

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.