

# Meal Plan - Dieta pescetariana con ayuno intermitente de 1500 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

1472 kcal ● 94g protein (25%) ● 75g fat (46%) ● 84g carbs (23%) ● 21g fiber (6%)

### Almuerzo

670 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



**Tofu con naranja y sésamo**  
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal

### Cena

695 kcal, 40g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
253 kcal



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 2

1511 kcal ● 96g protein (26%) ● 54g fat (32%) ● 141g carbs (37%) ● 18g fiber (5%)

### Almuerzo

690 kcal, 42g proteína, 65g carbohidratos netos, 25g grasa



**Mezcla de frutos secos: nuez y almendra**  
1/8 taza(s)- 108 kcal



**Wrap vegetal sencillo (deli)**  
1 wrap(s)- 426 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Cena

715 kcal, 30g proteína, 76g carbohidratos netos, 29g grasa



**Taco de pescado**  
1 tortilla(s)- 389 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
324 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 3

1481 kcal ● 97g protein (26%) ● 71g fat (43%) ● 90g carbs (24%) ● 24g fiber (7%)

### Almuerzo

740 kcal, 32g proteína, 68g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
176 kcal



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
268 kcal

### Cena

630 kcal, 41g proteína, 21g carbohidratos netos, 39g grasa



**Tofu al horno**  
13 1/3 oz- 377 kcal



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
253 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 4

1481 kcal ● 97g protein (26%) ● 71g fat (43%) ● 90g carbs (24%) ● 24g fiber (7%)

### Almuerzo

740 kcal, 32g proteína, 68g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
176 kcal



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
268 kcal

### Cena

630 kcal, 41g proteína, 21g carbohidratos netos, 39g grasa



**Tofu al horno**  
13 1/3 oz- 377 kcal



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
253 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 5

1497 kcal ● 97g protein (26%) ● 69g fat (41%) ● 94g carbs (25%) ● 28g fiber (8%)

### Almuerzo

670 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 40g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



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

### Cena

715 kcal, 39g proteína, 63g carbohidratos netos, 28g grasa



**Ensalada de seitán**  
359 kcal



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Leche**  
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 6

1509 kcal ● 111g protein (29%) ● 79g fat (47%) ● 69g carbs (18%) ● 19g fiber (5%)

### Almuerzo

670 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 40g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



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

### Cena

730 kcal, 53g proteína, 38g carbohidratos netos, 38g grasa



**Leche**  
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



**Salchichas veganas y puré de coliflor**  
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 7

1503 kcal ● 101g protein (27%) ● 66g fat (40%) ● 102g carbs (27%) ● 23g fiber (6%)

### Almuerzo

665 kcal, 24g proteína, 63g carbohidratos netos, 28g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Wrap de espinacas y queso de cabra**  
1 wrap(s)- 427 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Cena

730 kcal, 53g proteína, 38g carbohidratos netos, 38g grasa



**Leche**  
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



**Salchichas veganas y puré de coliflor**  
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

# Lista de compras

## Bebidas

- polvo de proteína  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)
- agua  
7 2/3 taza(s) (mL)

## Dulces

- jarabe de arce  
3 cdita (mL)
- azúcar  
1 1/2 cda (20g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
1 2/3 oz (47g)
- semillas de sésamo  
2/3 oz (20g)
- almendras  
1/4 taza, entera (42g)

## Especias y hierbas

- vinagre de sidra de manzana  
3/4 cda (11g)
- condimento cajún  
2 cdita (5g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- sal  
1 1/4 cdita (7g)
- ajo en polvo  
1 1/2 cdita (4g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
2 1/2 cda (mL)
- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1/2 cda (mL)

## Frutas y jugos

- manzanas  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
- naranja  
2 1/3 naranja (361g)
- limas  
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

## Legumbres y derivados

- tempeh  
6 oz (170g)
- salsa de soja (tamari)  
9 1/2 oz (mL)
- tofu firme  
2/3 lbs (298g)
- hummus  
2 cda (30g)
- tofu extra firme  
1 2/3 lbs (756g)

## Otro

- salsa sriracha  
3/4 cda (11g)
- aceite de sésamo  
3/4 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes  
2 3/4 taza (83g)
- chips de chocolate  
1 cucharadita (5g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
7 slices (73g)
- Levadura nutricional  
1 oz (31g)
- coliflor congelada  
2 1/4 taza (255g)
- salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- pimientos rojos asados  
2 cucharada, en cubos (28g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
2 1/4 cda (18g)
- arroz blanco de grano largo  
1/3 taza (62g)
- seitán  
3 oz (85g)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
1 filete(s) (113 g) (113g)

## Productos horneados

- tortillas de harina  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)
- pan  
4 rebanada (128g)

## Productos lácteos y huevos

- aguacates**  
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- pasas**  
1 cucharadita (no compactada) (3g)
- jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)
- uvas**  
1 taza (92g)

## Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas**  
2 1/4 taza (198g)
- ajo**  
1 1/2 diente(s) (5g)
- repollo**  
2 cucharada, rallada (9g)
- tomates**  
4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (472g)
- cebolla**  
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- jengibre fresco**  
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)
- lechuga romana**  
3/4 corazones (375g)
- cebolla roja**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- pepino**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)
- zanahorias**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

- mantequilla**  
1 cda (14g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- leche entera**  
7 3/4 taza(s) (mL)
- huevos**  
6 grande (300g)
- queso**  
2 cucharada, rallada (14g)
- queso de cabra**  
2 cda (28g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s) de tofu

**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cda (mL)  
**azúcar**  
1 1/2 cda (20g)  
**salsa sriracha**  
3/4 cda (11g)  
**fécula de maíz**  
2 1/4 cda (18g)  
**semillas de sésamo**  
1 1/2 cdita (5g)  
**aceite de sésamo**  
3/4 cda (mL)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**naranja, exprimido**  
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
2/3 lbs (298g)

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.

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/8 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**nueces**  
2 cucharadita, picada (5g)  
**almendras**  
2 cucharadita, entera (6g)  
**chips de chocolate**  
1 cucharadita (5g)  
**pasas**  
1 cucharadita (no compactada) (3g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

## Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

7 slices (73g)

**tortillas de harina**

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**tomates**

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

**hummus**

2 cda (30g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.

2. Enrolla y sirve.

## Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
3/4 cucharada, picada (11g)  
**jugo de lima**  
3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**tomates, en cubos**  
3/8 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (92g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
6 grande (300g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfrien y luego pélos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

## Almendras tostadas

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



Para una sola comida:  
**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:  
**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

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.

### Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**tomates**  
4 tomates cherry (68g)  
**queso**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 cda (mL)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)  
**pimientos rojos asados**  
2 cucharada, en cubos (28g)  
**queso de cabra, desmenuzado**  
2 cda (28g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobra la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrulla el wrap apretado.

### Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



**uvas**  
1 taza (92g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)  
**coles de Bruselas, extremos**  
**recortados y desechados**  
3/4 taza (66g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### 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.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

## Cena 2

Comer los día 2

### Taco de pescado

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 tortilla(s)

**bacalao, crudo**

1 filete(s) (113 g) (113g)

**aceite**

1 cdita (mL)

**limas**

1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

**condimento cajún**

2 cdita (5g)

**repollo**

2 cucharada, rallada (9g)

**tortillas de harina**

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

**aguacates, machacado**

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
8. Sirve.
9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.

### Arroz blanco con mantequilla

324 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

1 cda (14g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**agua**

2/3 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1/3 taza (62g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
  2. Añade el arroz y remueve.
  3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
  4. Cocina durante 20 minutos.
  5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
  6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
  7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta.
- Sirve.

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Tofu al horno

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
13 1/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 2/3 cda (15g)  
**tofu extra firme**  
1 2/3 lbs (756g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

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.

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3/4 taza (66g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 1/2 taza (132g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Cena 4

Comer los día 5

### Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



**aceite**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 tomates cherry (102g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

### 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.

### Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)

**leche entera**  
1 1/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**coliflor congelada**  
1 taza (128g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**salchicha vegana**  
1 1/2 sausage (150g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/4 pequeña (53g)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**  
2 1/4 taza (255g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 1/2 pequeña (105g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

**agua**

1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)

(217g)

**agua**

7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.