

# Meal Plan - Dieta pescetariana de ayuno intermitente de 2900 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

2947 kcal ● 251g protein (34%) ● 132g fat (40%) ● 153g carbs (21%) ● 34g fiber (5%)

### Almuerzo

1305 kcal, 88g proteína, 66g carbohidratos netos, 68g grasa



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



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
2 sándwich(es)- 740 kcal

### Cena

1425 kcal, 115g proteína, 85g carbohidratos netos, 63g grasa



**Batata al horno con canela**  
2 batata(s)- 633 kcal



**Bacalao asado sencillo**  
21 1/3 oz- 791 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

2878 kcal ● 209g protein (29%) ● 124g fat (39%) ● 188g carbs (26%) ● 43g fiber (6%)

### Almuerzo

1340 kcal, 62g proteína, 132g carbohidratos netos, 56g grasa



**Chik'n de tofu con jengibre y limón**  
17 1/2 onza(s) de tofu- 933 kcal



**Arroz blanco**  
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



**Guisantes sugar snap**  
164 kcal

### Cena

1320 kcal, 99g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



**Leche**  
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



**Ensalada de edamame y remolacha**  
342 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
727 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

2944 kcal ● 194g protein (26%) ● 112g fat (34%) ● 228g carbs (31%) ● 62g fiber (8%)

### Almuerzo

1340 kcal, 62g proteína, 132g carbohidratos netos, 56g grasa



#### Chik'n de tofu con jengibre y limón

17 1/2 onza(s) de tofu- 933 kcal



#### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



#### Guisantes sugar snap

164 kcal

### Cena

1385 kcal, 84g proteína, 94g carbohidratos netos, 55g grasa



#### Seitán simple

7 onza(s)- 426 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

584 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

374 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

2894 kcal ● 190g protein (26%) ● 139g fat (43%) ● 157g carbs (22%) ● 64g fiber (9%)

### Almuerzo

1290 kcal, 57g proteína, 61g carbohidratos netos, 83g grasa



#### Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal



#### Sándwich Caprese

2 sándwich(es)- 922 kcal

### Cena

1385 kcal, 84g proteína, 94g carbohidratos netos, 55g grasa



#### Seitán simple

7 onza(s)- 426 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

584 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

374 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2868 kcal ● 230g protein (32%) ● 135g fat (42%) ● 153g carbs (21%) ● 32g fiber (4%)

### Almuerzo

1355 kcal, 99g proteína, 63g carbohidratos netos, 73g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



#### Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal

### Cena

1295 kcal, 83g proteína, 88g carbohidratos netos, 61g grasa



#### Leche

2 1/4 taza(s)- 335 kcal



#### Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

2879 kcal ● 232g protein (32%) ● 139g fat (44%) ● 133g carbs (18%) ● 42g fiber (6%)

### Almuerzo

1355 kcal, 99g proteína, 63g carbohidratos netos, 73g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



#### Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es)- 1239 kcal

### Cena

1305 kcal, 84g proteína, 68g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Tofu y verduras asadas

1056 kcal



#### Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

2920 kcal ● 196g protein (27%) ● 102g fat (31%) ● 247g carbs (34%) ● 58g fiber (8%)

### Almuerzo

1395 kcal, 63g proteína, 177g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Lentejas

405 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



#### Ravioli de queso

816 kcal

### Cena

1305 kcal, 84g proteína, 68g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Tofu y verduras asadas

1056 kcal



#### Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

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

## Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos  
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)
- tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (609g)
- cebolla  
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (183g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
4 remolacha(s) (200g)
- ajo  
16 diente(s) (48g)
- jengibre fresco  
7 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (38g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
5 1/3 taza (768g)
- col rizada (collard greens)  
3 2/3 lbs (1663g)
- zanahorias  
8 mediana (488g)
- brócoli  
4 taza, picado (364g)
- patatas  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- apio crudo  
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)
- coles de Bruselas  
1 lbs (454g)
- pimiento  
2 mediana (238g)

## Dulces

- azúcar  
1 cda (13g)
- agave  
5 cdita (35g)

## Especias y hierbas

- canela  
3/4 cdita (2g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica  
2 1/4 oz (mL)
- aceite  
5 oz (mL)
- mayonesa  
7 1/2 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
1 1/3 lbs (605g)
- atún enlatado  
6 3/4 lata (1167g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
1 1/4 fl oz (mL)
- aguacates  
2 1/4 aguacate(s) (444g)
- jugo de limón  
5 cda (mL)

## Productos horneados

- pan  
1 1/4 lbs (576g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
3 2/3 taza (110g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)
- salchicha vegana  
2 sausage (200g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
7 1/2 cda (60g)
- arroz blanco de grano largo  
3/4 taza (139g)
- seitán  
14 oz (397g)

## Productos de frutos secos y semillas

- albahaca fresca**  
2 1/3 cda, picado (6g)
- pimienta negra**  
1/4 oz (6g)
- sal**  
1 oz (24g)
- ajo en polvo**  
1/2 cdita (1g)

#### **Productos lácteos y huevos**

- mantequilla**  
1/2 barra (55g)
- queso mozzarella fresco**  
1/2 lbs (246g)
- leche entera**  
7 1/4 taza(s) (mL)

- semillas de sésamo**  
2 1/2 cda (23g)
- almendras**  
6 3/4 cucharada, entera (60g)

#### **Legumbres y derivados**

- salsa de soja (tamari)**  
5 cda (mL)
- tofu firme**  
35 oz (992g)
- tofu extra firme**  
4 bloque (1296g)
- lentejas, crudas**  
9 1/4 cucharada (112g)

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

- salsa pesto**  
4 cda (64g)
- salsa para pasta**  
1/2 frasco (680 g) (336g)

#### **Comidas, platos principales y guarniciones**

- raviolis de queso congelados**  
3/4 lbs (340g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

564 kcal ● 32g protein ● 39g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



**vinagreta balsámica**  
2 1/3 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 1/3 cda, picado (6g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/4 lbs (132g)  
**tomates, en rodajas**  
1 3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(318g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es) - 740 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 51g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 lata (172g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/4 pequeña (18g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Chik'n de tofu con jengibre y limón

17 1/2 onza(s) de tofu - 933 kcal ● 46g protein ● 54g fat ● 62g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**fécula de maíz**  
3 3/4 cda (30g)  
**jugo de limón**  
2 1/2 cda (mL)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 1/4 cda (11g)  
**agave**  
2 1/2 cdita (17g)  
**salsa de soja (tamari), dividido**  
2 1/2 cda (mL)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)  
**jengibre fresco, pelado y picado**  
3 3/4 pulgada (cubo de 2,5 cm)  
(19g)  
**tofu firme, secado con papel de cocina**  
17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

**fécula de maíz**  
7 1/2 cda (60g)  
**jugo de limón**  
5 cda (mL)  
**aceite**  
3 3/4 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 1/2 cda (23g)  
**agave**  
5 cdita (35g)  
**salsa de soja (tamari), dividido**  
5 cda (mL)  
**ajo, picado**  
5 diente(s) (15g)  
**jengibre fresco, pelado y picado**  
7 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm)  
(38g)  
**tofu firme, secado con papel de cocina**  
35 oz (992g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 cucharada (69g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
3/4 taza (139g)

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.

### Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

**almendras**  
6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Sándwich Caprese

2 sándwich(es) - 922 kcal ● 45g protein ● 53g fat ● 55g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**queso mozzarella fresco**  
4 rebanadas (113g)  
**salsa pesto**  
4 cda (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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.

### Sándwich de ensalada de atún

2 1/2 sándwich(es) - 1239 kcal ● 97g protein ● 64g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
5 rebanada (160g)  
**mayonesa**  
3 3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**atún enlatado**  
3/4 lbs (354g)  
**apio crudo, picado**  
1 1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (21g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
10 rebanada (320g)  
**mayonesa**  
7 1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
5 pizca (1g)  
**sal**  
5 pizca (2g)  
**atún enlatado**  
1 1/2 lbs (709g)  
**apio crudo, picado**  
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

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.

### Ensalada de tomate y aguacate

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



**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)

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.

## Ravioli de queso

816 kcal ● 33g protein ● 20g fat ● 113g carbs ● 12g fiber



**salsa para pasta**  
1/2 frasco (680 g) (336g)  
**raviolis de queso congelados**  
3/4 lbs (340g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Batata al horno con canela

2 batata(s) - 633 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 85g carbs ● 14g fiber



Rinde 2 batata(s)

**batatas / boniatos**

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)  
**azúcar**  
1 cda (13g)  
**canela**  
3/4 cdita (2g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

**1. HORNO:**

2. Precalentar el horno a 400°F (200°C).
3. Hornear las batatas durante 45 a 75 minutos (las más grandes tardan más en cocinarse).
4. Cuando estén listas, la parte exterior se habrá oscurecido y el interior estará blando.
- 5. MICROONDAS:**
6. Perfora la piel de las batatas 5-6 veces.
7. Coloca en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 5-8 minutos, girando a la mitad. La batata estará lista cuando la piel se hinche y quede crujiente y el interior esté blando. El tiempo de cocción será mayor si se cocinan varias batatas a la vez.
8. Mezcla el azúcar y la canela y reserva.
9. Para servir, corta la batata por el centro. Añade mantequilla y espolvorea un poco de la mezcla de canela/azúcar por encima.

---

## Bacalao asado sencillo

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g protein ● 40g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 1/3 oz

**aceite de oliva**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 1/3 lbs (605g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

**leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 taza (118g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

### Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



**aguacates**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**jugo de lima**  
1 2/3 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 2/3 taza (50g)  
**atún enlatado**  
1 2/3 lata (287g)  
**tomates**  
6 2/3 cucharada, picada (75g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/8 pequeña (29g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**seitán**  
1/2 lbs (198g)  
**aceite**  
1 3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
14 oz (397g)  
**aceite**  
3 1/2 cdita (mL)

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

### Col rizada (collard) con ajo

584 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 17g carbs ● 34g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
29 1/3 oz (832g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**ajo, picado**  
5 1/2 diente(s) (17g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
3 2/3 lbs (1663g)  
**aceite**  
3 2/3 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**ajo, picado**  
11 diente(s) (33g)

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.

## Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo  
(315g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)



**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



aceite  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 mediana (122g)  
**brócoli, picado**  
2 taza, picado (182g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2 sausage (200g)  
**patatas, cortado en gajos**  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

---

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tofu y verduras asadas

1056 kcal ● 72g protein ● 52g fat ● 49g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**tofu extra firme**  
2 bloque (648g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
1/2 lbs (227g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 mediana (119g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
1 taza, picado (91g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
3 mediana (183g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 cdita (12g)  
**pimienta negra**  
2 cdita, molido (5g)  
**tofu extra firme**  
4 bloque (1296g)  
**aceite de oliva**  
4 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
1 lbs (454g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**pimiento, en rodajas**  
2 mediana (238g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
2 taza, picado (182g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
6 mediana (366g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdelo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

## Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.