

Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 1400 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

1362 kcal ● 117g protein (34%) ● 72g fat (48%) ● 46g carbs (14%) ● 14g fiber (4%)

Almuerzo

625 kcal, 35g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



Tofu al limón y pimienta

14 onza- 504 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal

Cena

570 kcal, 46g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Tofu al horno

16 oz- 452 kcal



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 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

1351 kcal ● 130g protein (38%) ● 57g fat (38%) ● 54g carbs (16%) ● 26g fiber (8%)

Almuerzo

615 kcal, 48g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas

174 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Cena

570 kcal, 46g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Tofu al horno

16 oz- 452 kcal



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 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

1449 kcal ● 101g protein (28%) ● 44g fat (28%) ● 136g carbs (37%) ● 26g fiber (7%)

Almuerzo

620 kcal, 26g proteína, 51g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Crema vegana de champiñones

301 kcal



Pretzels

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

665 kcal, 39g proteína, 84g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta boloñesa sin carne

664 kcal

Day 4

1441 kcal ● 100g protein (28%) ● 74g fat (46%) ● 70g carbs (20%) ● 23g fiber (6%)

Almuerzo

620 kcal, 26g proteína, 51g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Crema vegana de champiñones

301 kcal



Pretzels

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal

Day 5

1394 kcal ● 93g protein (27%) ● 59g fat (38%) ● 104g carbs (30%) ● 20g fiber (6%)

Almuerzo

575 kcal, 19g proteína, 84g carbohidratos netos, 16g grasa



Mac and cheese estilo suroeste
574 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1396 kcal ● 97g protein (28%) ● 42g fat (27%) ● 120g carbs (34%) ● 39g fiber (11%)

Almuerzo

630 kcal, 25g proteína, 51g carbohidratos netos, 30g grasa



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Cena

605 kcal, 36g proteína, 68g carbohidratos netos, 10g grasa



Chili vegano con trozos
537 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1396 kcal ● 97g protein (28%) ● 42g fat (27%) ● 120g carbs (34%) ● 39g fiber (11%)

Almuerzo

630 kcal, 25g proteína, 51g carbohidratos netos, 30g grasa



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Cena

605 kcal, 36g proteína, 68g carbohidratos netos, 10g grasa



Chili vegano con trozos
537 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
15 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
2 cda (16g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (170g)
- ☐ harina multiusos
1 cda (8g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
4 1/2 g (5g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ cebolla en polvo
3 1/3 cdita (8g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ chile en polvo
2 cda (16g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
1 pequeña (58g)

Legumbres y derivados

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
- ☐ jengibre fresco
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1207g)
- ☐ coliflor
3 taza, picado (321g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (204g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (214g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ apio crudo
1/4 manojo (114g)
- ☐ judías verdes, frescas
1/3 taza, trozos de 1,25 cm (33g)
- ☐ pimiento rojo
1/3 taza, picada (50g)
- ☐ pimiento verde
1/3 taza, picada (50g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cda (18g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 1/3 oz (66g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 lbs (255g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (335g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
6 cucharada (mL)

- ☐ **tofu firme**
14 oz (397g)
- ☐ **salsa de soja (tamari)**
1 taza (mL)
- ☐ **tofu extra firme**
2 1/4 lbs (1033g)
- ☐ **lentejas, crudas**
9 1/4 cucharada (112g)
- ☐ **tempeh**
18 oz (510g)
- ☐ **migajas de hamburguesa vegetariana**
1/4 lbs (128g)
- ☐ **frijoles secos, rojos**
1/3 taza (61g)
- ☐ **frijoles blancos secos**
1/3 taza (67g)

- ☐ **Margarina vegana**
1 cda (14g)
- ☐ **queso vegano rallado**
1 oz (28g)
- ☐ **Levadura nutricional**
1/2 cda (2g)
- ☐ **pimientos rojos asados**
2 oz (57g)
- ☐ **hamburguesa vegetal**
2 hamburguesa (142g)

Productos horneados

- ☐ **pan**
4 rebanada(s) (128g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tofu al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza

fécula de maíz

2 cda (16g)

aceite

1 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cdita (1g)

limón, con ralladura

1 pequeña (58g)

**tofu firme, secar con papel absorbente
y cortar en cubos**

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



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)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

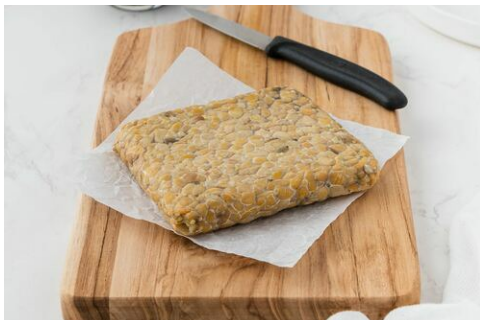
lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite
3/4 cdita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
cebolla en polvo
1 1/2 cdita (4g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
champiñones, cortado en cubitos
1 taza, en trozos o láminas (79g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 pequeña (26g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
cebolla en polvo
3 cdita (7g)
leche de almendra, sin azúcar
3 taza(s) (mL)
coliflor
3 taza, picado (321g)
champiñones, cortado en cubitos
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados





2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 

Comer los día 5

Mac and cheese estilo suroeste

574 kcal  19g protein  16g fat  84g carbs  6g fiber

**Margarina vegana**

1 cda (14g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

harina multiusos

1 cda (8g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

pasta seca cruda

3 oz (85g)

queso vegano rallado

1 oz (28g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 cda (7g)

Levadura nutricional

1/2 cda (2g)

pimientos rojos asados, picado

2 oz (57g)

cebolla, picado

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, derrite la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que la cebolla esté tierna, 5-8 minutos.
Bate la harina y la leche de almendras. Lleva a hervir a fuego lento. Revolviendo con frecuencia, cocina hasta que la salsa espese, 3-5 minutos.
Agrega el queso y cocina hasta que se derrita, 2-3 minutos.
Opcional: para una textura más suave, pasa la salsa a una licuadora y tritura hasta que quede homogénea. Vuelve a poner la salsa en la sartén.
Mezcla las pepitas con la levadura nutricional y un poco de sal en un tazón pequeño.
Agrega la pasta cocida y los pimientos rojos asados a la salsa y revuelve para cubrir. Cuando esté bien caliente y vuelva a hervir a fuego lento, sirve en un plato, espolvorea con el "parmigiano" de pepitas y sirve.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal  20g protein  26g fat  38g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1 pequeña (70g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal  4g protein  5g fat  13g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
apio crudo, troceado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
pepino, en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
apio crudo, troceado
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
pepino, en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu al horno

16 oz - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)

1/2 taza (mL)

semillas de sésamo

1 cda (9g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)

1 taza (mL)

semillas de sésamo

2 cda (18g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 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.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite

2 cda (mL)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cda (mL)

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (364g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pasta boloñesa sin carne

664 kcal ● 39g protein ● 12g fat ● 84g carbs ● 16g fiber



salsa para pasta

1/2 lbs (255g)

migajas de hamburguesa vegetariana

1/4 lbs (128g)

aceite

1/6 cda (mL)

pasta seca cruda

3 oz (85g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)
Aderezo ranch vegano
3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
3/4 lbs (340g)
Aderezo ranch vegano
6 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chili vegano con trozos

537 kcal ● 35g protein ● 6g fat ● 64g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- cebolla en polvo**
1/6 cdita (0g)
- frijoles secos, rojos, remojado durante la noche**
2 2/3 cucharada (31g)
- cebolla, picado**
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- tofu extra firme**
4 cucharada (63g)
- chile en polvo**
1 cda (8g)
- ajo en polvo**
1/8 cdita (0g)
- champiñones**
1/3 taza, picada (23g)
- apio crudo**
2 2/3 cucharada, picado (17g)
- judías verdes, frescas**
2 2/3 cucharada, trozos de 1,25 cm (17g)
- pimiento rojo**
2 2/3 cucharada, picada (25g)
- pimiento verde**
2 2/3 cucharada, picada (25g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- agua**
2 taza(s) (mL)
- tomates**
2 taza, picada (360g)
- frijoles blancos secos, remojado durante la noche**
2 2/3 cucharada (34g)
- lentejas, crudas, remojado durante la noche**
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1/2 cdita, molido (1g)
- cebolla en polvo**
1/3 cdita (1g)
- frijoles secos, rojos, remojado durante la noche**
1/3 taza (61g)
- cebolla, picado**
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- tofu extra firme**
1/2 taza (126g)
- chile en polvo**
2 cda (16g)
- ajo en polvo**
1/6 cdita (1g)
- champiñones**
2/3 taza, picada (47g)
- apio crudo**
1/3 taza, picado (34g)
- judías verdes, frescas**
1/3 taza, trozos de 1,25 cm (33g)
- pimiento rojo**
1/3 taza, picada (50g)
- pimiento verde**
1/3 taza, picada (50g)
- sal**
1/2 cdita (3g)
- agua**
4 taza(s) (mL)
- tomates**
4 taza, picada (720g)
- frijoles blancos secos, remojado durante la noche**
1/3 taza (67g)
- lentejas, crudas, remojado durante la noche**
1/3 taza (64g)

1. Escurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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