

# Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 1800 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

1786 kcal ● 120g protein (27%) ● 24g fat (12%) ● 221g carbs (49%) ● 53g fiber (12%)

### Almuerzo

780 kcal, 27g proteína, 133g carbohidratos netos, 8g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)  
98 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)  
680 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

790 kcal, 44g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



[Quinoa y frijoles negros](#)  
649 kcal



[Leche de soja](#)  
1 2/3 taza(s)- 141 kcal

## Day 2

1786 kcal ● 120g protein (27%) ● 24g fat (12%) ● 221g carbs (49%) ● 53g fiber (12%)

### Almuerzo

780 kcal, 27g proteína, 133g carbohidratos netos, 8g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)  
98 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)  
680 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

790 kcal, 44g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



[Quinoa y frijoles negros](#)  
649 kcal



[Leche de soja](#)  
1 2/3 taza(s)- 141 kcal

## Day 3

1754 kcal ● 115g protein (26%) ● 57g fat (29%) ● 163g carbs (37%) ● 32g fiber (7%)

### Almuerzo

825 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 42g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)  
98 kcal



[Semillas de calabaza](#)  
366 kcal



[Arroz y frijoles beliceños](#)  
362 kcal

### Cena

710 kcal, 35g proteína, 98g carbohidratos netos, 14g grasa



[Ensalada mixta](#)  
121 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)  
589 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1754 kcal ● 115g protein (26%) ● 57g fat (29%) ● 163g carbs (37%) ● 32g fiber (7%)

### Almuerzo

825 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 42g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)  
98 kcal



[Semillas de calabaza](#)  
366 kcal



[Arroz y frijoles beliceños](#)  
362 kcal

### Cena

710 kcal, 35g proteína, 98g carbohidratos netos, 14g grasa



[Ensalada mixta](#)  
121 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)  
589 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1782 kcal ● 114g protein (26%) ● 55g fat (28%) ● 163g carbs (37%) ● 45g fiber (10%)

### Almuerzo

770 kcal, 29g proteína, 70g carbohidratos netos, 37g grasa



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
273 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 363 kcal



**Yogur de leche de soja**  
1 envase- 136 kcal

### Cena

795 kcal, 37g proteína, 91g carbohidratos netos, 17g grasa



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
738 kcal



**Arroz blanco**  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

1761 kcal ● 119g protein (27%) ● 60g fat (31%) ● 158g carbs (36%) ● 28g fiber (6%)

### Almuerzo

770 kcal, 29g proteína, 70g carbohidratos netos, 37g grasa



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
273 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 363 kcal



**Yogur de leche de soja**  
1 envase- 136 kcal

### Cena

770 kcal, 42g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



**Seitán simple**  
4 onza(s)- 244 kcal



**Cuscús**  
251 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**  
277 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

1819 kcal ● 127g protein (28%) ● 66g fat (32%) ● 148g carbs (33%) ● 32g fiber (7%)

### Almuerzo

830 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Crema vegana de champiñones**  
803 kcal

### Cena

770 kcal, 42g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



**Seitán simple**  
4 onza(s)- 244 kcal



**Cuscús**  
251 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**  
277 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

---

# Lista de compras



## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar**  
10 cucharada (106g)
- pasta seca cruda**  
18 2/3 oz (532g)
- arroz blanco de grano largo**  
9 1/4 cucharada (108g)
- cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/3 caja (165 g) (219g)
- seitán**  
1/2 lbs (227g)

## Especias y hierbas

- comino molido**  
1 1/3 cdita (3g)
- ají cayena**  
1/4 cdita (0g)
- sal**  
11 3/4 g (12g)
- pimienta negra**  
2 1/4 cdita, molido (5g)
- albahaca, seca**  
1 1/3 cdita, molido (2g)
- romero, seco**  
2 cdita (2g)
- cebolla en polvo**  
4 cdita (10g)

## Verduras y productos vegetales

- granos de maíz congelados**  
13 1/4 cucharada (113g)
- cebolla**  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (189g)
- ajo**  
7 1/3 diente(s) (22g)
- zanahorias**  
14 mediana (852g)
- lechuga romana**  
3 corazones (1500g)
- tomates**  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (377g)
- cebolla roja**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- brócoli congelado**  
2/3 paquete (189g)
- pimiento rojo**  
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

## Grasas y aceites

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**  
1 1/4 taza(s) (mL)
- salsa para pasta**  
2/3 frasco (680 g) (448g)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros**  
1 2/3 lata(s) (732g)
- tofu firme**  
2/3 package (16 oz) (302g)
- frijoles rojos (kidney)**  
1/2 lata (224g)
- garbanzos, en conserva**  
1 1/2 lata(s) (672g)

## Otro

- leche de soja sin azúcar**  
3 1/3 taza (mL)
- yogur de soja**  
2 envase(s) (301g)
- Salsa teriyaki**  
4 cucharada (mL)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua**  
14 1/2 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**  
1/4 galón (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)
- leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)

- perejil fresco**  
2 ramitas (2g)
- mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)
- coliflor**  
4 taza, picado (428g)
- champiñones**  
3 taza, en trozos o láminas (210g)

- mezcla de frutos secos**  
13 1/4 cucharada (112g)

### **Frutas y jugos**

- jugo de limón**  
1/4 cda (mL)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/4 mediana (15g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 corazones (500g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Pasta con salsa comprada

680 kcal ● 23g protein ● 5g fat ● 126g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**salsa para pasta**  
1/3 frasco (680 g) (224g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
2/3 lbs (304g)  
**salsa para pasta**  
2/3 frasco (680 g) (448g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/4 mediana (15g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 corazones (500g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Arroz y frijoles beliceños

362 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**leche de coco en lata**  
3 cucharada (mL)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido**  
1/4 lata (112g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**ajo, picado fino**  
3/4 diente(s) (2g)  
**cebolla, picado**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pimiento rojo, picado**  
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

Para las 2 comidas:

**leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido**  
1/2 lata (224g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**cebolla, picado**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento rojo, picado**  
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

## Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal 11g protein 3g fat 42g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/4 caja (165 g) (41g)  
**aceite**  
1/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/8 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate roma (20g)  
**perejil fresco, picado**  
1 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate roma (40g)  
**perejil fresco, picado**  
2 ramitas (2g)

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

## Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
6 2/3 cucharada (56g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur de soja**  
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur de soja**  
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 zanahoria(s)

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Crema vegana de champiñones

803 kcal ● 36g protein ● 42g fat ● 56g carbs ● 14g fiber



**pimienta negra**  
2 cdita, molido (5g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**cebolla en polvo**  
4 cdita (10g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
4 taza(s) (mL)  
**coliflor**  
4 taza, picado (428g)  
**champiñones, cortado en cubitos**  
3 taza, en trozos o láminas (210g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 pequeña (70g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 diente (6g)

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.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### Quinoa y frijoles negros

649 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 83g carbs ● 31g fiber



Para una sola comida:

**quinoa, sin cocinar**  
5 cucharada (53g)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**granos de maíz congelados**  
6 2/3 cucharada (57g)  
**aceite**  
3/8 cdita (mL)  
**caldo de verduras**  
5/8 taza(s) (mL)  
**ají cayena**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)  
**ajo, picado**  
1 1/4 diente(s) (4g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
5/6 lata(s) (366g)

Para las 2 comidas:

**quinoa, sin cocinar**  
10 cucharada (106g)  
**comino molido**  
5/6 cdita (2g)  
**granos de maíz congelados**  
13 1/3 cucharada (113g)  
**aceite**  
5/6 cdita (mL)  
**caldo de verduras**  
1 1/4 taza(s) (mL)  
**ají cayena**  
1/4 cdita (0g)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**cebolla, picado**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
1 2/3 lata(s) (732g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y címbrela con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

## Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
3 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**zанahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
1 corazones (500g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**zанahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

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.

### Pasta alfredo de tofu con brócoli

589 kcal ● 30g protein ● 10g fat ● 88g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**tofu firme**  
1/3 package (16 oz) (151g)  
**brócoli congelado**  
1/3 paquete (95g)  
**ajo**  
2/3 diente(s) (2g)  
**sal**  
1/6 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
2/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (228g)  
**tofu firme**  
2/3 package (16 oz) (302g)  
**brócoli congelado**  
2/3 paquete (189g)  
**ajo**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**sal**  
1/3 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/3 taza (mL)  
**albahaca, seca**  
1 1/3 cdita, molido (2g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 31g fiber



**mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/4 taza(s) de arroz cocido

**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharadita (15g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Seitán simple

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



Para una sola comida:

**seitán**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
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. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/8 caja (165 g) (69g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
5/6 caja (165 g) (137g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Patatas fritas de zanahoria

277 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 23g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**zanahorias, pelado**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**romero, seco**  
2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**zanahorias, pelado**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## 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.

