

# Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 2500 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

2513 kcal ● 199g protein (32%) ● 83g fat (30%) ● 206g carbs (33%) ● 37g fiber (6%)

### Almuerzo

1045 kcal, 40g proteína, 95g carbohidratos netos, 47g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

914 kcal

### Cena

1140 kcal, 87g proteína, 108g carbohidratos netos, 34g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Seitán con ajo y pimienta

685 kcal



Lentejas

347 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

2487 kcal ● 166g protein (27%) ● 67g fat (24%) ● 266g carbs (43%) ● 40g fiber (6%)

### Almuerzo

1115 kcal, 40g proteína, 141g carbohidratos netos, 39g grasa



Curry de tofu con arroz

997 kcal



Pan pita

1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal

### Cena

1045 kcal, 53g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



Goulash de frijoles y tofu

874 kcal



Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

2479 kcal ● 179g protein (29%) ● 57g fat (21%) ● 256g carbs (41%) ● 55g fiber (9%)

### Almuerzo

1105 kcal, 53g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa



Pera  
2 pera(s)- 226 kcal



Hamburguesa vegetal al curry (sin lácteos)  
1 hamburguesa(s)- 390 kcal



Barrita de proteína  
2 barra- 490 kcal

### Cena

1045 kcal, 53g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



Goulash de frijoles y tofu  
874 kcal



Arroz integral  
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

2534 kcal ● 181g protein (29%) ● 54g fat (19%) ● 246g carbs (39%) ● 86g fiber (14%)

### Almuerzo

1105 kcal, 53g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa



Pera  
2 pera(s)- 226 kcal



Hamburguesa vegetal al curry (sin lácteos)  
1 hamburguesa(s)- 390 kcal



Barrita de proteína  
2 barra- 490 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

### Cena

1100 kcal, 55g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple  
102 kcal



Estofado ahumado de frijoles negros  
999 kcal

## Day 5

2547 kcal ● 172g protein (27%) ● 49g fat (17%) ● 259g carbs (41%) ● 97g fiber (15%)

### Almuerzo

1120 kcal, 44g proteína, 145g carbohidratos netos, 24g grasa



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



[Hamburguesa vegetariana](#)  
3 hamburguesa- 825 kcal

### Cena

1100 kcal, 55g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada mixta simple](#)  
102 kcal



[Estofado ahumado de frijoles negros](#)  
999 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

2497 kcal ● 159g protein (25%) ● 114g fat (41%) ● 148g carbs (24%) ● 61g fiber (10%)

### Almuerzo

1115 kcal, 38g proteína, 111g carbohidratos netos, 45g grasa



[Sopa marroquí de garbanzos](#)  
1050 kcal



[Ensalada mixta simple](#)  
68 kcal

### Cena

1055 kcal, 49g proteína, 34g carbohidratos netos, 68g grasa



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)  
393 kcal



[Semillas de calabaza](#)  
366 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 7

2497 kcal ● 159g protein (25%) ● 114g fat (41%) ● 148g carbs (24%) ● 61g fiber (10%)

### Almuerzo

1115 kcal, 38g proteína, 111g carbohidratos netos, 45g grasa



[Sopa marroquí de garbanzos](#)

1050 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

68 kcal

### Cena

1055 kcal, 49g proteína, 34g carbohidratos netos, 68g grasa



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)

393 kcal



[Semillas de calabaza](#)

366 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

---

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua  
26 taza (mL)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
13 1/4 cucharada (154g)
- seitán  
1/2 lbs (227g)
- arroz integral  
1/2 taza (95g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
2 cucharada (mL)
- aceite  
6 oz (mL)
- Mayonesa vegana  
4 cda (60g)
- aderezo para ensaladas  
14 1/4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
8 mediano (diá. 6.4 cm) (872g)
- pimiento verde  
2 cucharada, picada (19g)
- ajo  
11 1/3 diente(s) (34g)
- jengibre fresco  
5 g (5g)
- puré de tomate  
1 3/4 cda (28g)
- zanahorias  
2 1/4 mediana (137g)
- lechuga romana  
4 1/2 corazones (2250g)
- tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (554g)
- ketchup  
3 cda (51g)
- apio crudo  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- brócoli  
1 taza, picado (91g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1 taza (192g)
- garbanzos, en conserva  
2 1/3 lata(s) (1045g)
- frijoles blancos, en conserva  
2 lata(s) (878g)
- tofu firme  
34 2/3 oz (983g)
- frijoles negros  
3 1/2 lata(s) (1537g)
- salsa de soja (tamari)  
4 cda (mL)

## Productos horneados

- pan naan  
1/2 pieza(s) (45g)
- pan de pita  
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)
- bollos de hamburguesa  
5 bollo(s) (255g)

## Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata  
1/3 lata (mL)
- semillas de sésamo  
2 cdita (6g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 taza (118g)

## Otro

- Salsa de curry  
2/3 frasco (425 g) (283g)
- mezcla de hojas verdes  
2 paquete (155 g) (325g)
- hamburguesa vegetal  
5 hamburguesa (355g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)  
4 barra (200g)
- tomates en cubos  
5 1/2 lata(s) (2323g)
- pimentón ahumado  
3 1/2 cucharadita (8g)
- coliflor rallada congelada  
1 1/2 taza, preparada (255g)

## Frutas y jugos

## Especies y hierbas

- pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)
- sal**  
5/8 cdita (4g)
- curry en polvo**  
1/4 oz (6g)
- cúrcuma molida**  
1/6 cdita (0g)
- pimentón**  
10 cdita (23g)
- tomillo fresco**  
1 cdita (1g)
- comino molido**  
9 3/4 cdita (20g)

- peras**  
4 mediana (712g)
- jugo de lima**  
3 1/2 cda (mL)
- jugo de limón**  
4 cda (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**  
11 1/2 taza(s) (mL)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/2 pieza(s)

**pan naan**

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de garbanzos y coco con jengibre

914 kcal ● 35g protein ● 44g fat ● 74g carbs ● 20g fiber



**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/3 lata (mL)  
**curry en polvo**  
2/3 cda (4g)  
**cúrcuma molida**  
1/6 cdita (0g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/3 grande (50g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/3 lata(s) (149g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Curry de tofu con arroz

997 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 121g carbs ● 7g fiber



#### Salsa de curry

2/3 frasco (425 g) (283g)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**tofu firme**  
2/3 lbs (302g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2/3 taza (123g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.\r\nEscurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.\r\nCorta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.\r\nCalienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.\r\nLuego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.\r\nVierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.\r\nSirve el curry de tofu sobre el arroz.

### Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pan pita(s)

**pan de pita**  
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)  
(42g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Hamburguesa vegetal al curry (sin lácteos)

1 hamburguesa(s) - 390 kcal ● 12g protein ● 19g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**bollos de hamburguesa**  
1 bollo(s) (51g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)  
**hamburguesa vegetal**  
1 hamburguesa (71g)  
**curry en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**Mayonesa vegana**  
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

**bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)  
**curry en polvo**  
1 cdita (2g)  
**Mayonesa vegana**  
4 cda (60g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana y el curry en polvo. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la hamburguesa vegetal y cocina hasta que esté dorada según el tiempo indicado en el paquete.
3. Unta la salsa de curry en la base del pan. Añade la hamburguesa vegetal y la mezcla de hojas verdes y cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

### Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 mediana (46g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(185g)

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

### Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa - 825 kcal ● 33g protein ● 15g fat ● 124g carbs ● 17g fiber



Rinde 3 hamburguesa  
**bollos de hamburguesa**  
3 bollo(s) (153g)  
**ketchup**  
3 cda (51g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 oz (85g)  
**hamburguesa vegetal**  
3 hamburguesa (213g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y kétchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sopa marroquí de garbanzos

1050 kcal ● 36g protein ● 40g fat ● 107g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
4 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
4 cdita (8g)  
**tomates en cubos**  
1 lata (794 g) (794g)  
**pimentón**  
2 cdita (5g)  
**apio crudo, picado**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)  
**cebolla, picado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1 lata(s) (448g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
4 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
8 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
8 cdita (17g)  
**tomates en cubos**  
2 lata (794 g) (1588g)  
**pimentón**  
4 cdita (9g)  
**apio crudo, picado**  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)  
**cebolla, picado**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (440g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
2 lata(s) (896g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego bajo. Añade la cebolla y el apio y cocina hasta que estén tiernos, removiendo frecuentemente, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade comino y pimentón. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que las especias desprendan aroma.
3. Incorpora los garbanzos, los tomates y el caldo de verduras. Lleva a ebullición a fuego medio y tapa. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade el zumo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade más agua o caldo si queda demasiado espesa. Sirve.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

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.

### Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)  
**pimiento verde**  
2 cucharada, picada (19g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, picado finamente**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Goulash de frijoles y tofu

874 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 87g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**pimentón**  
3 cdita (7g)  
**tomillo fresco**  
1/2 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**pimentón**  
6 cdita (14g)  
**tomillo fresco**  
1 cdita (1g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 lata(s) (878g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)  
**ajo, picado**  
2 diente (6g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
14 oz (397g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/2 taza (95g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

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

### Estofado ahumado de frijoles negros

999 kcal ● 53g protein ● 16g fat ● 105g carbs ● 56g fiber



Para una sola comida:

**tomates en cubos**  
7/8 lata(s) (368g)  
**puré de tomate**  
7/8 cda (14g)  
**aceite**  
7/8 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1 3/4 taza(s) (mL)  
**jugo de lima**  
1 3/4 cda (mL)  
**comino molido**  
7/8 cdita (2g)  
**pimentón ahumado**  
1 3/4 cucharadita (4g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1 3/4 lata(s) (768g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
7/8 pequeña (61g)  
**ajo, picado**  
1 3/4 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**tomates en cubos**  
1 3/4 lata(s) (735g)  
**puré de tomate**  
1 3/4 cda (28g)  
**aceite**  
1 3/4 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
3 1/2 taza(s) (mL)  
**jugo de lima**  
3 1/2 cda (mL)  
**comino molido**  
1 3/4 cdita (4g)  
**pimentón ahumado**  
3 1/2 cucharadita (8g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
3 1/2 lata(s) (1537g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 3/4 pequeña (123g)  
**ajo, picado**  
3 1/2 diente(s) (11g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
2. Añade las especias y remueve, tostándolas durante aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora el caldo, los frijoles, los tomates y la pasta de tomate. Remueve y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Rocía un poco de zumo de lima por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**coliflor rallada congelada**  
3/4 taza, preparada (128g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 cdita (3g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
5 oz (142g)  
**ajo, picado fino**  
1 diente (3g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
1 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**coliflor rallada congelada**  
1 1/2 taza, preparada (255g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente (6g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
2 cdita (4g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

### 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.

## Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 mediana (46g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(185g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
3 corazones (1500g)  
**tomates, en cubos**  
3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(369g)

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

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)  
**agua**  
3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(651g)  
**agua**  
21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-