

# Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 3200 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

3188 kcal ● 267g protein (33%) ● 127g fat (36%) ● 193g carbs (24%) ● 51g fiber (6%)

### Almuerzo

1365 kcal, 70g proteína, 106g carbohidratos netos, 59g grasa



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)  
676 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
691 kcal

### Cena

1440 kcal, 112g proteína, 84g carbohidratos netos, 67g grasa



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)  
299 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)  
1141 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 2

3188 kcal ● 267g protein (33%) ● 127g fat (36%) ● 193g carbs (24%) ● 51g fiber (6%)

### Almuerzo

1365 kcal, 70g proteína, 106g carbohidratos netos, 59g grasa



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)  
676 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
691 kcal

### Cena

1440 kcal, 112g proteína, 84g carbohidratos netos, 67g grasa



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)  
299 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)  
1141 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 3

3234 kcal ● 220g protein (27%) ● 62g fat (17%) ● 341g carbs (42%) ● 109g fiber (13%)

### Almuerzo

1375 kcal, 58g proteína, 174g carbohidratos netos, 37g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)  
851 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
230 kcal



[Leche de soja](#)  
3 1/2 taza(s)- 296 kcal

### Cena

1475 kcal, 77g proteína, 164g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)  
1 taza(s)- 55 kcal



[Pan naan](#)  
1 pieza(s)- 262 kcal



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)  
1158 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

3168 kcal201g protein (25%)75g fat (21%)365g carbs (46%)56g fiber (7%)

Almuerzo

1375 kcal, 58g proteína, 174g carbohidratos netos, 37g grasa

Pasta con salsa comprada

851 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Leche de soja

3 1/2 taza(s)- 296 kcal

Cena

1410 kcal, 58g proteína, 188g carbohidratos netos, 36g grasa

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1106 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 5

3210 kcal261g protein (33%)117g fat (33%)242g carbs (30%)37g fiber (5%)

Almuerzo

1405 kcal, 56g proteína, 88g carbohidratos netos, 79g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es)- 773 kcal

Cena

1425 kcal, 120g proteína, 151g carbohidratos netos, 36g grasa

Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

3210 kcal261g protein (33%)117g fat (33%)242g carbs (30%)37g fiber (5%)

Almuerzo

1405 kcal, 56g proteína, 88g carbohidratos netos, 79g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es)- 773 kcal

Cena

1425 kcal, 120g proteína, 151g carbohidratos netos, 36g grasa

Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán- 1041 kcal

Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

3225 kcal ● 241g protein (30%) ● 101g fat (28%) ● 246g carbs (30%) ● 93g fiber (11%)

Almuerzo

1440 kcal, 89g proteína, 141g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias  
392 kcal



Wrap de seitán y frijoles  
2 burrito(s)- 1046 kcal

Cena

1405 kcal, 67g proteína, 102g carbohidratos netos, 64g grasa



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu  
938 kcal



Ensalada fácil de garbanzos  
467 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 1/2 cucharada- 382 kcal



## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
17 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
5 oz (mL)
- ☐ aceite  
2 3/4 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo  
4 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (187g)
- ☐ pepino  
2 1/3 pepino (21 cm) (702g)
- ☐ tomates  
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (831g)
- ☐ cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
- ☐ pimiento verde  
6 3/4 cucharada, picada (62g)
- ☐ ajo  
8 1/3 diente(s) (25g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
1 paquete (283 g c/u) (288g)
- ☐ hojas de kale  
1 1/2 lbs (720g)
- ☐ coles de Bruselas  
3 3/4 taza (330g)
- ☐ calabacín  
1 1/2 grande (485g)
- ☐ coliflor  
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (199g)
- ☐ perejil fresco  
3 ramitas (3g)
- ☐ zanahorias  
1 mediana (61g)
- ☐ lechuga romana  
2 corazones (1000g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 paquete (155 g) (617g)
- ☐ Salsa teriyaki  
3/4 lbs (mL)
- ☐ leche de soja sin azúcar  
7 taza (mL)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
5 albóndiga(s) (150g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
20 slices (208g)
- ☐ Salsa de curry  
1 1/2 taza (425g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cdita (3g)

## Especias y hierbas

## Bebidas

- ☐ agua  
1 2/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

## Cereales y pastas

- ☐ seitán  
4 1/2 lbs (2060g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 2/3 taza (308g)
- ☐ pasta seca cruda  
1 1/4 lbs (570g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
5 1/3 aguacate(s) (1072g)
- ☐ limón  
4 pequeña (232g)
- ☐ manzanas  
5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)

## Productos horneados

- ☐ pan naan  
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan  
8 rebanada(s) (256g)
- ☐ tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
1 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa  
3/4 tarro (357g)
- ☐ salsa para pasta  
1 1/4 frasco (680 g) (840g)
- ☐ salsa picante  
4 cdita (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros  
2 3/4 lata(s) (1215g)
- ☐ tofu firme  
3/4 package (16 oz) (340g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata(s) (448g)

## Productos lácteos y huevos

☐ **pimienta negra**  
5/6 cedita, molido (2g)

☐ **sal**  
3/8 cedita (2g)

☐ **comino molido**  
3 cedita (7g)

☐ **vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cda (19g)

☐ **vinagre balsámico**  
1 cda (mL)

☐ **crema agria**  
4 1/2 cda (54g)

### Dulces

☐ **jarabe de arce**  
5 cedita (mL)

### Productos de frutos secos y semillas

☐ **nueces**  
10 cda, picado (70g)

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**seitán, cortado en tiras**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1/3 taza (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g c/u) (288g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)  
**seitán, cortado en tiras**  
3/4 lbs (340g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.  
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitán y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.  
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.  
Sirve sobre el arroz.

### Ensalada simple de kale y aguacate

691 kcal ● 14g protein ● 46g fat ● 28g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/2 manojo (255g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**limón, exprimido**  
1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
3 manojo (510g)  
**aguacates, troceado**  
3 aguacate(s) (603g)  
**limón, exprimido**  
3 pequeña (174g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pasta con salsa comprada

851 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 157g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
6 2/3 oz (190g)  
**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (280g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
13 1/3 oz (380g)  
**salsa para pasta**  
5/6 frasco (680 g) (560g)

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

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

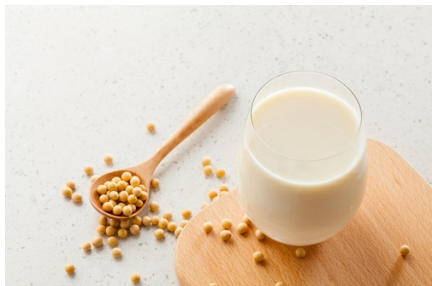
Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### Leche de soja

3 1/2 taza(s) - 296 kcal ● 25g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
7 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

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

633 kcal ● 10g protein ● 48g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
2 1/2 cdita (mL)  
**nueces**  
5 cda, picado (35g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
5/8 cda (9g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 taza (165g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
5 cdita (mL)  
**nueces**  
10 cda, picado (70g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cda (19g)  
**aceite de oliva**  
3 3/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
5/6 pequeño (7 cm diá.) (124g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3 3/4 taza (330g)

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.

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es) - 773 kcal ● 45g protein ● 31g fat ● 58g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
10 slices (104g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**salsa picante**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
16 cucharada (30g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
2/3 aguacate(s) (134g)

Para las 2 comidas:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
20 slices (208g)  
**pan**  
8 rebanada(s) (256g)  
**salsa picante**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

392 kcal ● 15g protein ● 13g fat ● 28g carbs ● 26g fiber



#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

#### zanahorias, en rodajas

1 mediana (61g)

#### lechuga romana, troceado grueso

2 corazones (1000g)

#### tomates, en cubos

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

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

### Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protein ● 22g fat ● 113g carbs ● 24g fiber



Rinde 2 burrito(s)

#### tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

#### frijoles negros

1/2 lbs (227g)

#### salsa

4 cucharada (65g)

#### comino molido

2 cdita (4g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### Levadura nutricional

2 cdita (3g)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### seitán, cortado en tiras

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.
2. Retira el seitán de la sartén y reserva.
3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.
4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.
5. Envuelve la tortilla y sirve.
6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo. Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal  10g protein  11g fat  30g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

- aderezo para ensaladas  
3 1/2 cda (mL)
- apio crudo, troceado  
2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/6 paquete (155 g) (181g)
- pepino, en rodajas  
1 1/6 pepino (21 cm) (351g)
- tomates, en cubos  
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas  
7 cda (mL)
- apio crudo, troceado  
4 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (187g)
- mezcla de hojas verdes  
2 1/3 paquete (155 g) (362g)
- pepino, en rodajas  
2 1/3 pepino (21 cm) (702g)
- tomates, en cubos  
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (287g)

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

Seitán con ajo y pimienta

1141 kcal  102g protein  55g fat  55g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva  
3 1/3 cucharada (mL)
- cebolla  
6 2/3 cucharada, picada (67g)
- pimiento verde  
3 1/3 cucharada, picada (31g)
- pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)
- agua  
1 2/3 cda (mL)
- sal  
1/6 cdita (1g)
- seitán, estilo pollo  
13 1/3 oz (378g)
- ajo, picado finamente  
4 diente(s) (12g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva  
6 2/3 cucharada (mL)
- cebolla  
13 1/3 cucharada, picada (133g)
- pimiento verde  
6 2/3 cucharada, picada (62g)
- pimienta negra  
5/6 cdita, molido (2g)
- agua  
3 1/3 cda (mL)
- sal  
3/8 cdita (2g)
- seitán, estilo pollo  
1 2/3 lbs (756g)
- ajo, picado finamente  
8 1/3 diente(s) (25g)

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.

## Cena 2

Comer los día 3

### Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal  1g protein  3g fat  5g carbs  1g fiber



Rinde 1 taza(s)

**hojas de kale**

1 taza, picada (40g)

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal  9g protein  5g fat  43g carbs  2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

**pan naan**

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de frijoles negros y salsa

1158 kcal  67g protein  15g fat  116g carbs  74g fiber



**caldo de verduras**

1 2/3 taza(s) (mL)

**frijoles negros**

2 1/4 lata(s) (988g)

**comino molido**

1 cdita (2g)

**crema agria**

4 1/2 cda (54g)

**salsa, con trozos**

1 taza (293g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

## Cena 3

Comer los día 4

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1106 kcal  52g protein  18g fat  167g carbs  18g fiber



**salsa para pasta**

3/8 frasco (680 g) (280g)

**pasta seca cruda**

6 2/3 oz (190g)

**albóndigas veganas congeladas**

5 albóndiga(s) (150g)

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

### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal  6g protein  19g fat  21g carbs  6g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Alitas de seitán teriyaki

14 onza(s) de seitán - 1041 kcal ● 113g protein ● 35g fat ● 66g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**seitán**  
14 oz (397g)  
**aceite**  
1 3/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
7 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
1 3/4 lbs (794g)  
**aceite**  
3 1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
14 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

### Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
9 1/3 cucharada (108g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
56 cucharadita (216g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

938 kcal ● 43g protein ● 55g fat ● 51g carbs ● 17g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**Salsa de curry**  
1 1/2 taza (425g)  
**coliflor, cortado en trozos**  
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(199g)  
**tofu firme, escurrido, enjuagado y  
secado con papel absorbente**  
3/4 package (16 oz) (340g)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

### Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

## Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(109g)  
**agua**  
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(760g)  
**agua**  
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.