

Meal Plan - Dieta vegana de ayuno intermitente de 3400 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

3425 kcal ● 273g protein (32%) ● 109g fat (29%) ● 272g carbs (32%) ● 66g fiber (8%)

Almuerzo

1450 kcal, 128g proteína, 78g carbohidratos netos, 61g grasa



[Salchicha vegana](#)

4 salchicha(s)- 1072 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)

377 kcal

Cena

1540 kcal, 48g proteína, 190g carbohidratos netos, 46g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

235 kcal



[Garbanzos con hierbas sobre arroz](#)

1306 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Day 2

3370 kcal ● 258g protein (31%) ● 77g fat (21%) ● 327g carbs (39%) ● 85g fiber (10%)

Almuerzo

1450 kcal, 72g proteína, 166g carbohidratos netos, 45g grasa



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)

676 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)

382 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

391 kcal

Cena

1485 kcal, 89g proteína, 158g carbohidratos netos, 30g grasa



[Salteado de Chik'n](#)

997 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

343 kcal



[Frambuesas](#)

2 taza(s)- 144 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)


4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3376 kcal247g protein (29%)78g fat (21%)336g carbs (40%)87g fiber (10%)

Almuerzo

1455 kcal, 62g proteína, 175g carbohidratos netos, 46g grasa

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal

Ensalada de tomate y aguacate


352 kcal

Cena


1485 kcal, 89g proteína, 158g carbohidratos netos, 30g grasa

Salteado de Chik'n

997 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias


343 kcal

Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína


4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3436 kcal247g protein (29%)67g fat (18%)333g carbs (39%)128g fiber (15%)

Almuerzo

1455 kcal, 62g proteína, 175g carbohidratos netos, 46g grasa

Pasta alfredo de tofu con brócoli


1104 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal

Cena


1545 kcal, 89g proteína, 154g carbohidratos netos, 20g grasa

Sopa de frijoles negros y salsa

1544 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3471 kcal ● 229g protein (26%) ● 62g fat (16%) ● 363g carbs (42%) ● 137g fiber (16%)

Almuerzo

1490 kcal, 44g proteína, 205g carbohidratos netos, 40g grasa



Quesadillas veganas de frijoles negros y maíz
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1545 kcal, 89g proteína, 154g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
1544 kcal

Day 6

3418 kcal ● 208g protein (24%) ● 151g fat (40%) ● 240g carbs (28%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1490 kcal, 44g proteína, 205g carbohidratos netos, 40g grasa



Quesadillas veganas de frijoles negros y maíz
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1490 kcal, 68g proteína, 31g carbohidratos netos, 109g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1013 kcal



Col rizada (collard) con ajo
478 kcal

Almuerzo

1450 kcal, 77g proteína, 83g carbohidratos netos, 75g grasa



Tempheh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
1178 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

1490 kcal, 68g proteína, 31g carbohidratos netos, 109g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1013 kcal



Col rizada (collard) con ajo
478 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ agua
32 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (280g)
- ☐ tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (902g)
- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
7/8 paquete (285 g) (249g)
- ☐ pimiento
3 1/2 mediana (417g)
- ☐ zanahorias
8 mediana (487g)
- ☐ lechuga romana
4 1/2 corazones (2250g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
- ☐ ajo
11 1/2 diente(s) (35g)
- ☐ maíz en grano, entero
1 lata (312 g) (190g)
- ☐ col rizada (collard greens)
3 lbs (1361g)
- ☐ batatas / boniatos
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
5 2/3 cda (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (570g)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 taza (339g)
- ☐ arroz integral
1 1/3 taza (249g)
- ☐ seitán
6 oz (170g)
- ☐ pasta seca cruda
15 oz (428g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
6 cda (mL)
- ☐ tofu firme
4 lbs (1757g)
- ☐ frijoles negros
7 lata(s) (3073g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
17 1/2 oz (496g)
- ☐ Salsa teriyaki
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ queso vegano rallado
1 taza (112g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
9 1/2 oz (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa
3 1/4 taza (845g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
1 1/2 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

☐ **aceite**

1/4 lbs (mL)

☐ **aderezo para ensaladas**

6 3/4 cda (mL)

Espicias y hierbas

☐ **ajo en polvo**

1 1/2 cdita (4g)

☐ **sal**

1/2 oz (16g)

☐ **pimienta negra**

1 1/2 cdita, molido (4g)

☐ **albahaca, seca**

2 1/2 cdita, molido (4g)

☐ **comino molido**

3 cdita (6g)

☐ **crema agria**

12 cda (144g)

Productos horneados

☐ **tortillas de harina**

8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (392g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

4 salchicha(s) - 1072 kcal ● 112g protein ● 48g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 4 salchicha(s)

salchicha vegana
4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

377 kcal ● 16g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
habas de Lima, congeladas
7/8 paquete (285 g) (249g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Seitan teriyaki con verduras y arroz

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



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)

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

Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada

2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pasta alfredo de tofu con brócoli

1104 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 165g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1/2 lbs (214g)
tofu firme
5/8 package (16 oz) (283g)
brócoli congelado
5/8 paquete (178g)
ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
sal
1/3 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
5 cucharada (mL)
albahaca, seca
1 1/4 cdita, molido (2g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
15 oz (428g)
tofu firme
1 1/4 package (16 oz) (566g)
brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
sal
5/8 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)
albahaca, seca
2 1/2 cdita, molido (4g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cedita (1g)
sal
3/8 cedita (2g)
pimienta negra
3/8 cedita, molido (1g)
aguacates, en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3 cucharada, picada (45g)
jugo de lima
3 cda (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
ajo en polvo
3/4 cedita (2g)
sal
3/4 cedita (5g)
pimienta negra
3/4 cedita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (302g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Quesadillas veganas de frijoles negros y maíz

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g protein ● 36g fat ● 137g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(196g)

queso vegano rallado

1/2 taza (56g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

cebolla

1 1/2 cda picada (15g)

salsa

2 cucharada (33g)

maíz en grano, entero, escurrido

1/2 lata (312 g) (95g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(392g)

queso vegano rallado

1 taza (112g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

cebolla

3 cda picada (30g)

salsa

4 cucharada (65g)

maíz en grano, entero, escurrido

1 lata (312 g) (190g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1 lata(s) (439g)

1. Calienta la mitad del aceite en una cacerola grande a fuego medio. Incorpora la cebolla y cocina hasta que se ablande, aproximadamente 2 minutos. Añade los frijoles y el maíz, luego agrega la salsa; mezcla bien. Cocina hasta que esté caliente, unos 3 minutos.
2. En una sartén aparte, añade algo del aceite restante y coloca una tortilla en la sartén, espolvorea de manera uniforme con queso vegano, luego coloca encima parte de la mezcla de frijoles. Coloca otra tortilla encima, cocina hasta que esté dorada, luego voltea y cocina por el otro lado.
3. Usa más aceite según sea necesario y repite con las tortillas y el relleno restantes.
4. Nota: Para las sobras, guarda la mezcla de frijoles en un recipiente hermético en el frigorífico. Cuando vayas a comer, recalienta los frijoles en el microondas y comienza en el Paso 2.

Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua

5/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

Para las 2 comidas:

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

13 1/3 cucharada (154g)

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.

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

1178 kcal ● 72g protein ● 75g fat ● 29g carbs ● 24g fiber



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.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

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 enfríe 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 y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



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.

Garbanzos con hierbas sobre arroz

1306 kcal ● 45g protein ● 28g fat ● 184g carbs ● 35g fiber



arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
aceite
3 cdita (mL)
cebolla, cortado en dados
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
3. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
4. Apaga el fuego y añade el perejil.
5. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g protein ● 17g fat ● 120g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

arroz integral
2/3 taza (125g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (248g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
1 3/4 mediana (208g)
zanahorias, cortado en tiras finas
3 1/2 pequeño (14 cm de largo) (175g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1 1/3 taza (249g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
6 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
17 1/2 oz (496g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
3 1/2 mediana (417g)
zanahorias, cortado en tiras finas
7 pequeño (14 cm de largo) (350g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

7/8 mediana (53g)

lechuga romana, troceado grueso

1 3/4 corazones (875g)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1 3/4 mediana (107g)

lechuga romana, troceado grueso

3 1/2 corazones (1750g)

tomates, en cubos

3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(431g)

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

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

frambuesas

2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sopa de frijoles negros y salsa

1544 kcal ● 89g protein ● 20g fat ● 154g carbs ● 99g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
2 1/4 taza(s) (mL)
frijoles negros
3 lata(s) (1317g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
crema agria
6 cda (72g)
salsa, con trozos
1 1/2 taza (390g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
frijoles negros
6 lata(s) (2634g)
comino molido
3 cdita (6g)
crema agria
12 cda (144g)
salsa, con trozos
3 taza (780g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

1013 kcal ● 47g protein ● 84g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1 taza (mL)
Aderezo ranch vegano
12 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2 1/2 lbs (1191g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Col rizada (collard) con ajo

478 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
3 lbs (1361g)
aceite
3 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
ajo, picado
9 diente(s) (27g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
agua
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)
agua
28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-