

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 3100 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

3134 kcal ● 232g protein (30%) ● 108g fat (31%) ● 250g carbs (32%) ● 58g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 31g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete

1 manzana(s)- 310 kcal



Semillas de girasol

180 kcal

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

920 kcal, 28g proteína, 141g carbohidratos netos, 21g grasa



Pasta con salsa comprada

680 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Cena

960 kcal, 62g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Crack slaw con tempeh

843 kcal

Day 2

3091 kcal ● 235g protein (30%) ● 111g fat (32%) ● 211g carbs (27%) ● 78g fiber (10%)

Desayuno

490 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 31g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1 manzana(s)- 310 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

875 kcal, 31g proteína, 101g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
386 kcal



Chips y salsa
489 kcal

Cena

960 kcal, 62g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Crack slaw con tempeh
843 kcal

Day 3

3045 kcal ● 248g protein (33%) ● 142g fat (42%) ● 142g carbs (19%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

405 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Compota de manzana
114 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal

Aperitivos

410 kcal, 5g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Palomitas de maíz
4 2/3 tazas- 188 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Uvas
102 kcal

Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteína, 19g carbohidratos netos, 49g grasa



Tofu al horno
18 2/3 oz- 528 kcal



Espinacas salteadas sencillas
299 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 4

3087 kcal ● 244g protein (32%) ● 130g fat (38%) ● 199g carbs (26%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

405 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Compota de manzana

114 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal

Aperitivos

410 kcal, 5g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Palomitas de maíz

4 2/3 tazas- 188 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Uvas

102 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Cena

870 kcal, 58g proteína, 76g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s)- 800 kcal

Day 5

3057 kcal ● 240g protein (31%) ● 76g fat (22%) ● 307g carbs (40%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 13g proteína, 100g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Aperitivos

285 kcal, 9g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Chips horneados

15 crujientes- 152 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

860 kcal, 55g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Cena

875 kcal, 43g proteína, 93g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets- 772 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Day 6

3118 kcal ● 226g protein (29%) ● 75g fat (22%) ● 340g carbs (44%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 13g proteína, 100g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Aperitivos

285 kcal, 9g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Chips horneados

15 crujientes- 152 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Day 7

3118 kcal ● 226g protein (29%) ● 75g fat (22%) ● 340g carbs (44%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 13g proteína, 100g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Aperitivos

285 kcal, 9g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Chips horneados

15 crujientes- 152 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

850 kcal, 33g proteína, 105g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Hamburguesa vegetariana con 'queso'

2 hamburguesa- 679 kcal

Cena

950 kcal, 51g proteína, 86g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Lista de compras



Cereales y pastas

- pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
- quinoa, sin cocinar
6 cucharada (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- salsa picante
4 cdita (mL)
- caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
- salsa
5/8 tarro (292g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- salsa barbecue
4 cda (68g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
3 1/3 paquete (155 g) (511g)
- mezcla para coleslaw
10 taza (900g)
- Palomitas de maíz, microondas, saladas
9 1/3 taza, palomitas (103g)
- tenders sin carne estilo chik'n
14 piezas (357g)
- Chips horneados, cualquier sabor
45 crips (105g)
- yogur de soja
3 envase(s) (451g)
- Nuggets veganos chik'n
14 nuggets (301g)
- aceite de sésamo
3 cdita (mL)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados
2 1/4 oz (64g)
- tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- mantequilla de cacahuate
1/4 lbs (96g)
- frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
- salsa de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
- tofu firme
3/4 lbs (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
1/4 lbs (105g)
- semillas de sésamo
1 1/6 cda (10g)
- nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Verduras y productos vegetales

- ajo
5 1/2 diente (17g)
- jengibre fresco
1 1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
- ketchup
11 cda (187g)
- lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- pimiento
1 pequeña (74g)
- repollo
4 1/2 taza, rallada (315g)
- zanahorias
1 1/2 mediana (92g)
- edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

- aceite
9 cdita (mL)
- aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- uvas
3 1/2 taza (322g)
- jugo de lima
6 cdita (mL)
- Pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Bebidas

- agua
36 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)

Especias y hierbas

- comino molido
3/8 cdita (1g)
- pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- sal
3/8 cdita (2g)

Productos lácteos y huevos

- crema agria
1 1/2 cda (18g)

Aperitivos

- totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- mermelada
4 1/2 cda (95g)

Productos horneados

- bagel
4 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (311g)
- bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Manzana y mantequilla de cacahuete

1 manzana(s) - 310 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

4 envase para llevar (~113 g)
(488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 74g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)
mermelada
1 1/2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

bagel
4 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(311g)
mermelada
4 1/2 cda (95g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Pasta con salsa comprada

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



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

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

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 2

Comer los día 2

Sopa de frijoles negros y salsa

386 kcal ● 22g protein ● 5g fat ● 39g carbs ● 25g fiber



caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
crema agria
1 1/2 cda (18g)
salsa, con trozos
6 cucharada (98g)

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.

Chips y salsa

489 kcal ● 9g protein ● 19g fat ● 62g carbs ● 8g fiber



totopos (tortilla chips)

3 oz (85g)

salsa

3/4 taza (194g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga - 658 kcal ● 51g protein ● 17g fat ● 52g carbs ● 23g fiber



Rinde 8 wrap(s) de lechuga

aceite
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa barbecue
4 cda (68g)
lechuga romana
8 hoja interior (48g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Hamburguesa vegetariana con 'queso'

2 hamburguesa - 679 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 92g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
ketchup
4 cda (68g)
bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber

Para una sola comida:



jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber

Para una sola comida:



avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Palomitas de maíz

4 2/3 tazas - 188 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

Palomitas de maíz, microondas, saladas

4 2/3 taza, palomitas (51g)

Para las 2 comidas:

Palomitas de maíz, microondas, saladas

9 1/3 taza, palomitas (103g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%

2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%

4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

uvas

1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas

3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Chips horneados

15 crujientes - 152 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
15 chips (35g)

Para las 3 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
45 chips (105g)

1. Disfruta.

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 3 comidas:

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
salsa picante
4 cdita (mL)
pepitas de girasol
4 cda (48g)
aceite
8 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente (12g)
tempeh, cortado en cubos
1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrela con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y esurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Tofu al horno

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g protein ● 27g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Rinde 18 2/3 oz

salsa de soja (tamari)
9 1/3 cucharada (mL)
semillas de sésamo
1 1/6 cda (10g)
tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

299 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
3/8 cdtia, molido (1g)
sal
3/8 cdtia (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n

14 piezas (357g)

ketchup

3 1/2 cda (60g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 7g fiber



Rinde 14 nuggets

ketchup

3 1/2 cda (60g)

Nuggets veganos chik'n

14 nuggets (301g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal ● 29g protein ● 32g fat ● 37g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aceite de sésamo
1 1/2 cdita (mL)
quinoa, sin cocinar
3 cucharada (32g)
mantequilla de cacahuate
3 cdita (16g)
cacahuete tostados
1 1/2 cda (14g)
salsa de soja (tamari)
3 cdita (mL)
jugo de lima
3 cdita (mL)
tofu firme, escurrido
6 oz (170g)
repollo, rallado
2 1/4 taza, rallada (158g)
zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)
3/4 mediana (46g)

Para las 2 comidas:

aceite de sésamo
3 cdita (mL)
quinoa, sin cocinar
6 cucharada (64g)
mantequilla de cacahuate
6 cdita (32g)
cacahuete tostados
3 cda (27g)
salsa de soja (tamari)
6 cdita (mL)
jugo de lima
6 cdita (mL)
tofu firme, escurrido
3/4 lbs (340g)
repollo, rallado
4 1/2 taza, rallada (315g)
zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)
1 1/2 mediana (92g)

1. Cocina la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En un tazón pequeño, prepara la salsa batiendo la mantequilla de cacahuate, la salsa de soja, el jugo de lima y un poco de sal al gusto. Añade un chorrito de agua si es necesario para que quede menos espesa. Reserva.
3. Envuelve el tofu en toallas de papel y presiona suavemente para eliminar el exceso de agua. Corta el tofu en cubos.
4. Calienta el aceite de sésamo en una sartén a fuego medio-bajo y añade los cubos de tofu. Fríe durante unos 5-7 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que el tofu esté dorado y crujiente por fuera. Retira del fuego y reserva.
5. Mezcla la col, la quinoa, las zanahorias, los cacahuete y el tofu en un bol. Rocía con la vinagreta de cacahuate. Sirve.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

5 cucharada grande (1/3 taza c/u)

(155g)

agua

5 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

35 cucharada grande (1/3 taza c/u)

(1085g)

agua

35 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.