

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 1200 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

1242 kcal ● 91g protein (29%) ● 61g fat (44%) ● 52g carbs (17%) ● 32g fiber (10%)

Desayuno

185 kcal, 2g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

420 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Cacahuates tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Filetes de col asados con aderezo

214 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Almuerzo

420 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal



Lentejas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1250 kcal ● 93g protein (30%) ● 62g fat (45%) ● 40g carbs (13%) ● 40g fiber (13%)

Desayuno

185 kcal, 2g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

375 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Almuerzo

470 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 32g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal



Cacahuates tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1183 kcal ● 95g protein (32%) ● 61g fat (46%) ● 45g carbs (15%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 2g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

425 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza- 378 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal

Almuerzo

355 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1209 kcal ● 104g protein (34%) ● 52g fat (38%) ● 65g carbs (22%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

425 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza- 378 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal

Day 5

1183 kcal ● 102g protein (34%) ● 49g fat (38%) ● 54g carbs (18%) ● 29g fiber (10%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

380 kcal, 21g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

2 wrap(s) de lechuga- 165 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal

Day 6

1163 kcal ● 95g protein (33%) ● 58g fat (45%) ● 49g carbs (17%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Súper batido verde sencillo
115 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
85 kcal

Almuerzo

360 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Tenders de chik'n crujientes
3 tender(s)- 171 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1204 kcal ● 93g protein (31%) ● 55g fat (41%) ● 66g carbs (22%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Súper batido verde sencillo
115 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Calabacín asado en sartén
166 kcal

Almuerzo

360 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Tenders de chik'n crujientes
3 tender(s)- 171 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Verduras y productos vegetales

- tomates**
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (727g)
- zanahorias**
5 1/2 mediana (327g)
- ajo**
1 1/3 diente(s) (4g)
- cebolla**
1/3 grande (50g)
- cilantro fresco**
1 cda, picado (3g)
- repollo**
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)
- calabacín**
1 1/2 grande (438g)
- mezcla de verduras congeladas**
1 taza (135g)
- lechuga romana**
3/8 cabeza (262g)
- pimiento**
1/4 pequeña (19g)
- ketchup**
1 1/2 cda (26g)
- espinaca fresca**
1/2 taza(s) (15g)

Frutas y jugos

- aguacates**
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- jugo de limón**
1 1/2 fl oz (mL)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- fresas**
1 taza, entera (144g)
- limón**
1 1/2 pequeña (87g)
- framboesas**
20 framboesas (38g)
- piña, congelada**
1/2 taza, trozos (83g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
3/4 paquete (340 g) (263g)
- salsa de soja (tamari)**
3/4 oz (mL)
- lentejas, crudas**
2 cucharada (24g)
- cacahuetes tostados**
6 3/4 cucharada (61g)
- tempeh**
3/4 lbs (340g)
- mantequilla de cacahuate**
1 oz (32g)

Especias y hierbas

- copos de chile rojo**
1/6 cdita (0g)
- sal**
1 cdita (7g)
- pimienta negra**
4 1/4 g (4g)
- albahaca fresca**
3/4 taza de hojas enteras (18g)
- limón y pimienta**
3/4 cdita (2g)
- orégano seco**
1/2 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 1/2 oz (mL)
- aderezo ranch**
1 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**
11 1/4 cda (mL)
- aceite de oliva**
2 cda (mL)

Otro

- mezcla de hierbas italianas**
1/4 envase (21 g) (5g)
- mezcla de hojas verdes**
10 1/2 taza (315g)
- Levadura nutricional**
1/4 cda (1g)
- mezcla para coleslaw**
1/2 taza (45g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
6 piezas (153g)
- hamburguesa vegetal**
2 hamburguesa (142g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz**
3 cda (24g)

Productos horneados

- pan**
2 rebanada(s) (64g)

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra**
2 cda (32g)

tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Bebidas

agua
14 3/4 taza (mL)

polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

semillas de lino
2 pizca (2g)

leche de coco en lata
6 cucharada (mL)

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

salsa barbecue
1 cda (17g)

Aperitivos

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tomates cherry

3 tomates cherry - 11 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates

3 tomates cherry (51g)

Para las 3 comidas:

tomates

9 tomates cherry (153g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
frambuesas
20 frambuesas (38g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Súper batido verde sencillo

115 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
leche de coco en lata
3 cucharada (mL)
piña, congelada
4 cucharada, trozos (41g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
piña, congelada
1/2 taza, trozos (83g)

1. Licúa la leche de coco y las espinacas en una licuadora hasta que esté completamente suave.
2. Añade los trozos de piña congelada y vuelve a licuar hasta que esté suave.
3. Servir.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



agua
1/4 taza(s) (mL)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
albahaca fresca
3/4 taza de hojas enteras (18g)
tomates, cortado por la mitad
7 1/2 tomates cherry (128g)
calabacín
3/4 grande (242g)
aguacates, pelado y sin semillas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)
cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 3

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

tempeh
2 oz (57g)
mantequilla de cacahuate
1 cucharada (16g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/4 cda (1g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuate, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuate haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 5

Comer los día 5

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

2 wrap(s) de lechuga - 165 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

aceite
1/4 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
salsa barbecue
1 cda (17g)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)
tempeh, cortado en cubos
2 oz (57g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1/4 pequeña (19g)

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.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 torta(s)

mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



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)

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

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

3 tender(s) - 171 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
3 piezas (77g)
ketchup
3/4 cda (13g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
ketchup
1 1/2 cda (26g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete. Sirve con ketchup.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)



cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
aderezo ranch
1 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

fresas
1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



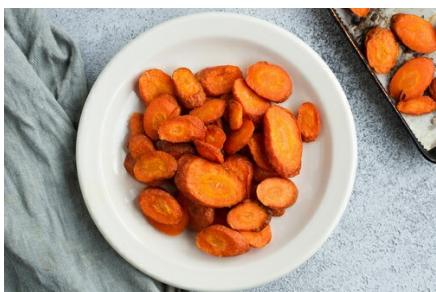
Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

aceite
1/2 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza - 378 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
aceite
3/4 cda (mL)
limón y pimienta
3/8 cdita (1g)
limón, con ralladura
3/4 pequeña (44g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

fécula de maíz
3 cda (24g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates
1/3 pinta, tomates cherry (99g)
mezcla de hierbas italianas
1/6 cda (2g)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
1/3 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomates
2/3 pinta, tomates cherry (199g)
mezcla de hierbas italianas
1/3 cda (4g)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 5

Comer los día 7

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



calabacín

1 mediana (196g)

pimienta negra

1/2 cda, molido (3g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
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.