

Meal Plan - Dieta vegana 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

1211 kcal ● 94g protein (31%) ● 19g fat (14%) ● 136g carbs (45%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Pasta con salsa comprada

255 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1211 kcal ● 94g protein (31%) ● 19g fat (14%) ● 136g carbs (45%) ● 30g fiber (10%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Pasta con salsa comprada

255 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1169 kcal ● 113g protein (39%) ● 14g fat (11%) ● 118g carbs (40%) ● 31g fiber (11%)

Desayuno

195 kcal, 7g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Cena

410 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 3g grasa



Chili vegano con trozos

268 kcal



Jugo de frutas

1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 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 4

1142 kcal ● 114g protein (40%) ● 50g fat (39%) ● 35g carbs (12%) ● 25g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

385 kcal, 18g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Tofu cajún

157 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 8g grasa



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 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 5

1170 kcal ● 96g protein (33%) ● 58g fat (45%) ● 45g carbs (15%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

365 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Lentejas al curry
241 kcal



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal

Almuerzo

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1178 kcal ● 97g protein (33%) ● 55g fat (42%) ● 53g carbs (18%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Cena

365 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Lentejas al curry
241 kcal



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal

Almuerzo

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína


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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal


Almuerzo

305 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal




Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal


Cena

425 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal




Ensalada de seitán

359 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Frutas y jugos

- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ jugo de fruta
10 fl oz (mL)
- ☐ durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Otro

- ☐ Margarina vegana
3/4 cda (11g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ pasta de curry
2/3 cda (10g)
- ☐ Levadura nutricional
1 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua
16 2/3 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ sal
1/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
- ☐ chile en polvo
1/2 cda (4g)
- ☐ ajo en polvo
1/8 cdita (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (189g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ zanahorias
4 1/3 mediana (265g)
- ☐ apio crudo
3/8 manojo (200g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (238g)
- ☐ judías verdes, frescas
4 cucharadita, trozos de 1,25 cm (8g)
- ☐ pimienta roja
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ pimienta verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ pimienta
2 grande (328g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 3/4 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ seitán
3 oz (85g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)
- ☐ leche de coco en lata
1/2 taza (mL)

- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ sopa de tomate condensada
1 lata (298 g) (298g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
 - ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
 - ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)
 - ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
 - ☐ frijoles secos, rojos
4 cucharadita (15g)
 - ☐ tofu extra firme
2 cucharada (31g)
 - ☐ frijoles blancos secos
4 cucharadita (17g)
 - ☐ tofu firme
5 oz (142g)
 - ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
-

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Fresas

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



Para una sola comida:

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas

3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Margarina vegana

1/4 cda (4g)

Para las 3 comidas:

bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Margarina vegana

3/4 cda (11g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barrita de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

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!

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
zanahorias, picado
1/4 grande (18g)
apio crudo, picado
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
copos de chile rojo
1/8 cda (0g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (110g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
zanahorias, picado
1/2 grande (36g)
apio crudo, picado
1/2 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (32g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
copos de chile rojo
1/4 cda (0g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (220g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
ajo, finamente picado
2 diente(s) (6g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.
Añade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.
Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.
Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

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

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

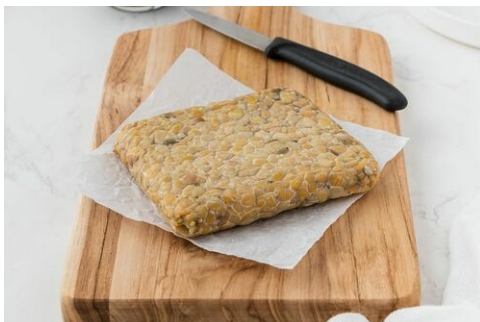
1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

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.

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa de tomate condensada
1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
2 oz (57g)
salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

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

Cena 2

Comer los día 3

Chili vegano con trozos

268 kcal  17g protein  3g fat  32g carbs  12g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
4 cucharadita (15g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diám. 6.4 cm) (9g)
tofu extra firme
2 cucharada (31g)
chile en polvo
1/2 cda (4g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
champiñones
2 2/3 cucharada, picada (12g)
apio crudo
4 cucharadita, picado (8g)
judías verdes, frescas
4 cucharadita, trozos de 1,25 cm (8g)
pimiento rojo
4 cucharadita, picada (12g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 taza(s) (mL)
tomates
16 cucharada, picada (180g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
4 cucharadita (17g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
4 cucharadita (16g)

1. Escurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal  2g protein  1g fat  32g carbs  1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



condimento cajún
1/2 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
leche de coco en lata
4 cucharada (mL)
pasta de curry
1/3 cda (5g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
pasta de curry
2/3 cda (10g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento, cortado en tiras
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
pimiento, cortado en tiras
2 grande (328g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



aceite

1 c dita (mL)

Levadura nutricional

1 c dita (1g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

seitán, desmenuzado o en rodajas

3 oz (85g)

tomates, cortado por la mitad

6 tomates cherry (102g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

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.