

Meal Plan - Dieta vegana de 50 g de proteína



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

1027 kcal ● 52g protein (20%) ● 37g fat (32%) ● 108g carbs (42%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 3g proteína, 50g carbohidratos netos, 1g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Cena

390 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

3 tomate(s) relleno(s)- 391 kcal

Almuerzo

305 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1040 kcal ● 53g protein (20%) ● 30g fat (26%) ● 123g carbs (47%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 3g proteína, 50g carbohidratos netos, 1g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Cena

405 kcal, 9g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Quesadilla vegana de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s)- 328 kcal

Almuerzo

305 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 3

973 kcal ● 55g protein (23%) ● 29g fat (27%) ● 105g carbs (43%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 3g proteína, 50g carbohidratos netos, 1g grasa



Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Cena

355 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Almuerzo

285 kcal, 11g proteína, 44g carbohidratos netos, 4g grasa



Ensalada egipcia de quinoa
285 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 4

1057 kcal ● 93g protein (35%) ● 28g fat (24%) ● 92g carbs (35%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
1 tortitas- 97 kcal

Almuerzo

410 kcal, 25g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Lentejas
116 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

355 kcal, 39g proteína, 20g carbohidratos netos, 11g grasa



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
49 kcal

Day 5

990 kcal ● 70g protein (28%) ● 28g fat (26%) ● 90g carbs (36%) ● 24g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
1 tortitas- 97 kcal

Almuerzo

410 kcal, 25g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Lentejas
116 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal

Cena

285 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
166 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1011 kcal ● 75g protein (30%) ● 21g fat (19%) ● 110g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Almuerzo

340 kcal, 12g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
174 kcal



Tofu cajún
157 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1011 kcal ● 75g protein (30%) ● 21g fat (19%) ● 110g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
174 kcal



Tofu cajún
157 kcal

Almuerzo

340 kcal, 12g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- jugo de fruta
18 fl oz (mL)
- pasas
3/4 taza, compacta (124g)
- aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- jugo de limón
1 cda (mL)
- naranja
4 naranja (616g)
- jugo de lima
1/2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1125g)
- pimiento
1 1/2 pequeña (111g)
- cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (135g)
- espinaca fresca
1/4 paquete (283 g) (59g)
- calabacín
3/4 grande (242g)
- pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (389g)
- zanahorias
4 1/2 mediana (279g)
- lechuga romana
1 1/4 corazones (625g)
- patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- coles de Bruselas
1 taza, rallada (50g)
- ketchup
2 cda (34g)
- ajo
1/3 diente(s) (1g)
- cilantro fresco
1/2 cda, picado (2g)
- cebolla roja
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- apio crudo
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

Otro

- Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- seitán
1/2 lbs (227g)
- quinoa, sin cocinar
1/3 taza (56g)
- pasta seca cruda
4 oz (114g)

Bebidas

- polvo de proteína
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)
- agua
2/3 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)

Especias y hierbas

- sal
3/8 cdita (2g)
- albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
- comino molido
1/2 cdita (1g)
- copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- condimento cajún
1 cdita (2g)

Productos horneados

- tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (59g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
1 cda (18g)

- bollo para sub(s)**
1 panecillo(s) (85g)
- mezcla de hierbas italianas**
1 1/2 cdita (5g)
- queso vegano rallado**
1 1/2 oz (42g)
- mezcla de hojas verdes**
1 1/2 paquete (155 g) (238g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
8 piezas (204g)

- salsa picante**
2 cdita (mL)
- salsa para pasta**
1/4 frasco (680 g) (168g)

Legumbres y derivados

- tofu firme**
1 lbs (454g)
 - lentejas, crudas**
13 1/4 cucharada (160g)
 - migajas de hamburguesa vegetariana**
2 oz (57g)
 - salsa de soja (tamari)**
1/2 cda (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

Para las 3 comidas:

pasas
3/4 taza, compacta (124g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
salsa picante
1 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
coles de Bruselas, rallado
1/2 taza, rallada (25g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
salsa picante
2 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
coles de Bruselas, rallado
1 taza, rallada (50g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 261 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Queso vegano, en lonchas

1/2 rebanada(s) (10g)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

aceite

1/4 cda (mL)

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada egipcia de quinoa

285 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 44g carbs ● 7g fiber



jugo de limón

1 cda (mL)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

cúrcuma molida

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

quinoa, sin cocinar

1/3 taza (56g)

tomates, finamente picado

1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (91g)

pimiento, sin semillas

1 pequeña (74g)

pepino, finamente picado

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete, excepto que añade comino y cúrcuma al agua mientras se cocina.
2. Mientras la quinoa se cocina, prepara los ingredientes restantes. (Opcional: puedes cortar el pimiento por la mitad y asarlo en el gratinador durante unos 10 minutos, dándole la vuelta una vez, hasta que la piel se amolle. Retira la piel y pica finamente. Esto es opcional; también puedes usar pimiento crudo finamente picado.)
3. Cuando la quinoa esté cocida, deja enfriar 5 minutos y luego mezcla todos los ingredientes restantes.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
ketchup
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
ketchup
2 cda (34g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

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

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 1 ↗

Comer los día 1

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

3 tomate(s) relleno(s) - 391 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 22g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 tomate(s) relleno(s)

espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)
tomates
3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (369g)
queso vegano rallado
4 cucharada (28g)
cebolla, en cubos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
calabacín, en cubos
3/4 grande (242g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Quesadilla vegana de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g protein ● 16g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

tortillas de harina

1/2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (59g)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

queso vegano rallado

1/2 oz (14g)

aceite

1/4 cda (mL)

salsa

1 cda (18g)

aguacates, en rodajas finas

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Añade queso, espinacas y rodajas de aguacate a la mitad de la tortilla. Dobra la tortilla por la mitad y presiona suavemente.\r\nCalienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade la quesadilla y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos por lado.\r\nCorta y sirve con salsa.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

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.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
3 cdita (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 onza(s)

seitán
5 oz (142g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3-5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
3/8 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/8 mediana (8g)
lechuga romana, troceado grueso
1/4 corazones (125g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 5

Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



zanahorias
2/3 grande (48g)
migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
agua
1/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, picado fino
1/3 diente(s) (1g)
cebolla, picado
1/6 grande (25g)
cilantro fresco, picado
1/2 cda, picado (2g)

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.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

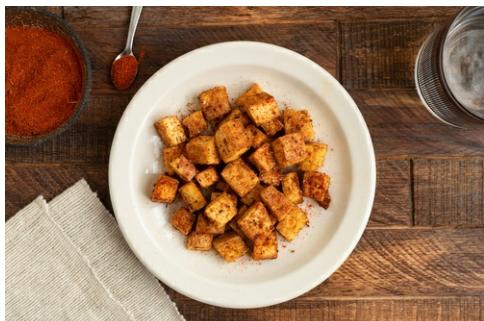
Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Tofu cajún

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

condimento cajún
1 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador 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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(217g)

agua

7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.