

Meal Plan - Dieta vegana de 60 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

1031 kcal ● 76g protein (30%) ● 46g fat (40%) ● 53g carbs (20%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 3g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Sandía
4 oz- 41 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

355 kcal, 23g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta
121 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
2 brochetas- 233 kcal

Almuerzo

410 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 2

951 kcal ● 78g protein (33%) ● 38g fat (36%) ● 60g carbs (25%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 3g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Sandía
4 oz- 41 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 salchicha(s)- 361 kcal

Almuerzo

320 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Vegan crumbles
1 taza(s)- 146 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 3

951 kcal ● 78g protein (33%) ● 38g fat (36%) ● 60g carbs (25%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 3g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

320 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 4

1000 kcal ● 74g protein (30%) ● 36g fat (32%) ● 71g carbs (28%) ● 24g fiber (10%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Cena

400 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

Almuerzo

275 kcal, 11g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 5

1061 kcal ● 74g protein (28%) ● 43g fat (36%) ● 68g carbs (26%) ● 26g fiber (10%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Cena

400 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal

Almuerzo

340 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Garbanzos al estilo español
187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1021 kcal ● 79g protein (31%) ● 32g fat (29%) ● 84g carbs (33%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 39g carbohidratos netos, 5g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Jugo de frutas
2/3 taza(s)- 76 kcal



Avena con canela simple con agua
108 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal

Almuerzo

340 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Garbanzos al estilo español
187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1023 kcal ● 80g protein (31%) ● 19g fat (17%) ● 120g carbs (47%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 39g carbohidratos netos, 5g grasa



[Tortitas de salchicha vegana para el desayuno](#)
1 tortitas- 83 kcal



[Jugo de frutas](#)
2/3 taza(s)- 76 kcal



[Avena con canela simple con agua](#)
108 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



[Seitán simple](#)
4 onza(s)- 244 kcal



[Pimientos y cebollas salteados](#)
63 kcal

Almuerzo

340 kcal, 12g proteína, 63g carbohidratos netos, 2g grasa



[Pasta con salsa comprada](#)
340 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

- sandía
12 oz (340g)
- jugo de lima
3/8 fl oz (mL)
- jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
- azúcar
1 cda (13g)

Bebidas

- polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)
- agua
1/2 galón (mL)

Otro

- mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
- aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
- Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
- coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)
- medallones de salchicha veganos para el desayuno
4 hamburguesa(s) (152g)
- queso crema sin lácteos
1 1/2 cda (23g)
- mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (451g)
- zanahorias
7 mediana (427g)
- ajo
1 2/3 diente(s) (5g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
5 oz (mL)
- aceite
3 oz (mL)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana
1 paquete (340 g) (313g)
- salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
- mantequilla de cacahuate
2/3 cda (11g)
- frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Especias y hierbas

- copos de chile rojo
1/4 cdita (1g)
- sal
1/4 cdita (1g)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- pimentón
1 cdita (2g)
- comino molido
1/2 cda (3g)
- canela
1 cdita (3g)

Cereales y pastas

- arroz integral
1/3 taza (63g)
- seitán
1/2 lbs (227g)
- pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

Productos horneados

- bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- cebolla**
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (267g)
- cilantro fresco**
1 cda, picado (3g)
- lechuga romana**
1/2 corazones (250g)
- cebolla roja**
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- pepino**
1/8 pepino (21 cm) (38g)
- jengibre fresco**
1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)
- apio crudo**
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
- espinaca fresca**
1/4 paquete (283 g) (72g)
- puré de tomate**
1 cda (16g)
- pimiento**
1 1/2 grande (246g)

- caldo de verduras**
1 taza(s) (mL)
- salsa para pasta**
1/6 frasco (680 g) (112g)

Cereales para el desayuno

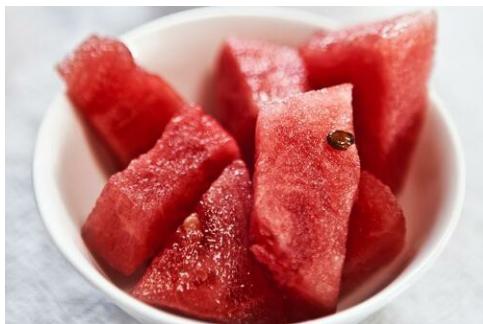
- copos rápidos**
1/2 taza (40g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ○ 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sandía
4 oz (113g)

Para las 3 comidas:

sandía
12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

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 3 comidas:

chocolate negro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 2 comidas:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
2 hamburguesa(s) (76g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)
queso crema sin lácteos
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
queso crema sin lácteos
1 1/2 cda (23g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 2 comidas:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
2 hamburguesa(s) (76g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos
4 cucharada (20g)
azúcar
1/2 cda (7g)
canela
1/2 cdita (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

copos rápidos
1/2 taza (40g)
azúcar
1 cda (13g)
canela
1 cdita (3g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y caliente en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

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.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

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

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
arroz integral
1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Sopa toscana de frijoles blancos

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



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 cdita (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)

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.\r\nAñade 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.\r\nIncorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.\r\nSirve.

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Garbanzos al estilo español

187 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

puré de tomate
1/2 cda (8g)
espinaca fresca
1 oz (28g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
pimentón
1/2 cdita (1g)
comino molido
1/4 cda (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)
cebolla, cortado en rodajas
1/4 grande (38g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1/4 grande (41g)

Para las 2 comidas:

puré de tomate
1 cda (16g)
espinaca fresca
2 oz (57g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
pimentón
1 cdita (2g)
comino molido
1/2 cda (3g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 grande (75g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1/2 grande (82g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Pasta con salsa comprada

340 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas - 233 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 brochetas
mantequilla de cacahuate
2/3 cda (11g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
jengibre fresco, rallado o picado
1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuate, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
3/4 taza (85g)
aceite
1/2 cda (mL)
salchicha vegana
1 sausage (100g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
aceite
1 cda (mL)
salchicha vegana
2 sausage (200g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.\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.

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)

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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
4 oz (113g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1/2 lbs (227g)
aceite
2 cditas (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.

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento, cortado en tiras
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

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

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.

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.