

# Meal Plan - Dieta vegana de 80 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

987 kcal ● 100g protein (41%) ● 27g fat (25%) ● 68g carbs (27%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

120 kcal, 3g proteína, 15g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



#### Maíz

92 kcal

### Cena

260 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Alitas de seitán teriyaki

2 onza(s) de seitán- 149 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 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

1000 kcal ● 93g protein (37%) ● 38g fat (35%) ● 49g carbs (19%) ● 22g fiber (9%)

### Desayuno

120 kcal, 3g proteína, 15g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



#### Maíz

92 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

275 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

80 kcal

## Day 3

1069 kcal ● 82g protein (31%) ● 35g fat (29%) ● 90g carbs (34%) ● 17g fiber (6%)

### Desayuno

180 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



#### Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 95 kcal

### Cena

275 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

80 kcal

### Almuerzo

395 kcal, 13g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal



#### Semillas de calabaza

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1020 kcal ● 97g protein (38%) ● 29g fat (26%) ● 80g carbs (31%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

180 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



#### Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 95 kcal

### Cena

300 kcal, 19g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Tofu cajún

157 kcal



#### Lentejas

87 kcal



#### Coliflor asada

58 kcal

### Almuerzo

320 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Tofu al horno

8 oz- 226 kcal



#### Maíz

92 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

950 kcal ● 81g protein (34%) ● 36g fat (34%) ● 61g carbs (26%) ● 14g fiber (6%)

### Desayuno

200 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal



**Bagel mediano tostado con 'mantequilla'**  
1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Cena

210 kcal, 10g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



**Pan pita**  
1/2 pan pita(s)- 39 kcal



**Tofu básico**  
4 onza(s)- 171 kcal

### Almuerzo

320 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



**Lentejas al curry**  
241 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
80 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

964 kcal ● 87g protein (36%) ● 13g fat (12%) ● 107g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

### Desayuno

200 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal



**Bagel mediano tostado con 'mantequilla'**  
1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Cena

250 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 5g grasa



**Pasta alfredo de tofu con brócoli**  
221 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1/2 taza(s)- 28 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



**Alitas de coliflor BBQ**  
268 kcal



**Brócoli**  
1 taza(s)- 29 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

964 kcal ● 87g protein (36%) ● 13g fat (12%) ● 107g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

### Desayuno

200 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Leche de soja

2/3 taza(s)- 56 kcal



#### Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Cena

250 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Pasta alfredo de tofu con brócoli

221 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal



#### Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

---

# Lista de compras



## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
2 barra (50g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
15 1/3 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
2 cucharada (mL)

## Legumbres y derivados

- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- lentejas, crudas  
6 3/4 cucharada (80g)
- salsa de soja (tamari)  
4 cucharada (mL)
- tofu extra firme  
1/2 lbs (227g)
- tofu firme  
13 oz (368g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- granos de maíz congelados  
2 taza (272g)
- zanahorias  
1 mediana (61g)
- col rizada (collard greens)  
3/4 lbs (340g)
- ajo  
2 3/4 diente(s) (8g)
- jengibre fresco  
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- coliflor  
2 1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (596g)
- brócoli congelado  
1/2 lbs (253g)
- hojas de kale  
1 taza, picada (40g)

## Otro

- Salsa teriyaki  
1 cda (mL)
- Aderezo ranch vegano  
2 cucharada (mL)
- Margarina vegana  
1 1/4 cda (18g)
- leche de soja sin azúcar  
2 taza (mL)
- pasta de curry  
1/3 cda (5g)
- Levadura nutricional  
1/2 taza (30g)

## Especias y hierbas

- sal  
5 g (5g)
- condimento cajún  
1/2 cdita (1g)
- tomillo, seco  
1/8 cdita, hojas (0g)
- albahaca, seca  
1/2 cdita, molido (1g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
2 cucharada (mL)
- sopa de tomate condensada  
1 lata (298 g) (298g)
- salsa barbecue  
1/2 taza (143g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cucharada (30g)
- semillas de sésamo  
1/2 cda (5g)
- leche de coco en lata  
4 cucharada (mL)

## Frutas y jugos

- jugo de fruta  
12 fl oz (mL)

## Productos horneados

## Cereales y pastas

- seitán**  
2 oz (57g)
  - pasta seca cruda**  
3 oz (86g)
- 

- bagel**  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (227g)
- pan de pita**  
1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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 2 comidas:

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(35g)

**Margarina vegana**

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**bagel**

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

**Margarina vegana**

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.  
Unta la mantequilla.  
Disfruta.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**

2/3 taza (mL)

Para las 3 comidas:

**leche de soja sin azúcar**

2 taza (mL)

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)

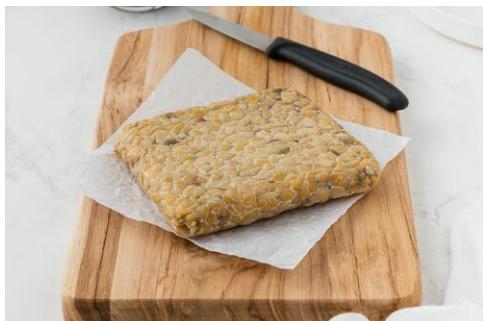
1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.  
Unta la mantequilla.  
Disfruta.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

## Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**granos de maíz congelados**  
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**granos de maíz congelados**  
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### 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.

## Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Tofu al horno

8 oz - 226 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 8 oz

salsa de soja (tamari)  
4 cucharada (mL)  
semillas de sésamo  
1/2 cda (5g)  
tofu extra firme  
1/2 lbs (227g)  
jengibre fresco, pelado y rallado  
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

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.

## Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



**granos de maíz congelados**  
2/3 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Lentejas al curry

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



**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)

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.

### Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



**col rizada (collard greens)**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
4 cucharada (72g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**Levadura nutricional**  
4 cucharada (15g)  
**coliflor**  
1 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(265g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

### Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**brócoli congelado**  
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**  
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Alitas de seitán teriyaki

2 onza(s) de seitán - 149 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s) de seitán

**seitán**  
2 oz (57g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 zanahoria(s)

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1 cucharada (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
2 oz (57g)  
**Aderezo ranch vegano**  
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucharada (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
4 oz (113g)  
**Aderezo ranch vegano**  
2 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

### Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### 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 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.

### 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.

### Coliflor asada

58 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



#### aceite

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

1/8 cdita, hojas (0g)

coliflor, cortado en floretes

1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramalettes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

#### pan de pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

### Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### tofu firme

4 oz (113g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pasta alfredo de tofu con brócoli

221 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
1 1/2 oz (43g)  
**tofu firme**  
1/8 package (16 oz) (57g)  
**brócoli congelado**  
1/8 paquete (36g)  
**ajo**  
1/4 diente(s) (1g)  
**sal**  
1/8 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
1/4 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
3 oz (86g)  
**tofu firme**  
1/4 package (16 oz) (113g)  
**brócoli congelado**  
1/4 paquete (71g)  
**ajo**  
1/2 diente(s) (2g)  
**sal**  
1/8 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
1/2 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aderezo para ensaladas**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y 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.