

Meal Plan - Dieta vegana de 90 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

1047 kcal ● 111g protein (42%) ● 27g fat (24%) ● 68g carbs (26%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

235 kcal, 20g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal

Cena

380 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 16g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Almuerzo

210 kcal, 4g proteína, 42g carbohidratos netos, 1g grasa



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1136 kcal ● 116g protein (41%) ● 36g fat (29%) ● 61g carbs (21%) ● 26g fiber (9%)

Desayuno

235 kcal, 20g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal

Cena

355 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

Almuerzo

325 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Remolachas

3 remolachas- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1091 kcal ● 97g protein (35%) ● 43g fat (36%) ● 57g carbs (21%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Cena

395 kcal, 11g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Almuerzo

325 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Remolachas
3 remolachas- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1112 kcal ● 95g protein (34%) ● 51g fat (42%) ● 53g carbs (19%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Cena

395 kcal, 11g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Almuerzo

350 kcal, 21g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1099 kcal ● 100g protein (36%) ● 29g fat (24%) ● 92g carbs (33%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

Cena

380 kcal, 17g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Alitas de coliflor BBQ

268 kcal

Almuerzo

350 kcal, 21g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1155 kcal ● 91g protein (32%) ● 29g fat (23%) ● 106g carbs (37%) ● 26g fiber (9%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

380 kcal, 17g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Alitas de coliflor BBQ

268 kcal

Almuerzo

370 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Chik'n de tofu con jengibre y limón

3 1/2 onza(s) de tofu- 187 kcal



Remolachas

5 remolachas- 121 kcal



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1130 kcal ● 90g protein (32%) ● 37g fat (30%) ● 85g carbs (30%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

355 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Sopa de tomate sustanciosa

208 kcal

Almuerzo

370 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Chik'n de tofu con jengibre y limón

3 1/2 onza(s) de tofu- 187 kcal



Remolachas

5 remolachas- 121 kcal



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
2 1/2 taza (370g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ pimentón
1/4 cdita (1g)
- ☐ chile en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)

Otro

- ☐ Levadura nutricional
3/4 taza (45g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- ☐ aceite de sésamo
2/3 cda (mL)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/3 lbs (151g)
- ☐ Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Bebidas

- ☐ agua
14 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (339g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 remolacha(s) (800g)
- ☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (11g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ tomates estofados enlatados
1/4 lata (~411 g) (101g)
- ☐ puré de tomate
1/4 cda (4g)
- ☐ cebolla
1/4 grande (38g)
- ☐ zanahorias
1/4 grande (18g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de tomate condensada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ salsa barbecue
1/2 taza (143g)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
2 oz (57g)
- ☐ semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
- ☐ almendras
2 3/4 cucharada, entera (24g)

Productos horneados

☐ polvo de proteína
15 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (481g)

☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (213g)

☐ tempeh
4 oz (113g)

☐ mantequilla de cacahuete
1 1/3 cda (21g)

☐ hummus
5 cda (75g)

☐ salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)

☐ lentejas, crudas
2 cucharada (24g)

☐ pan
2 rebanada (64g)

Cereales y pastas

☐ fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)

Dulces

☐ agave
1 cdita (7g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal ● 20g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cúrcuma molida
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
Levadura nutricional
2 cucharada (8g)
agua
1 cda (mL)
tofu firme, escurrido
1/2 lbs (198g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
Levadura nutricional
4 cucharada (15g)
agua
2 cda (mL)
tofu firme, escurrido
14 oz (397g)
ajo, picado
1 diente (3g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio. \r\nAgrega el ajo y cocina hasta que esté fragante. \r\nDesmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando. \r\nAñade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado. \r\nCocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario. \r\nSirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:

arándanos
1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

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 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Hamburguesa vegetal

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



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Remolachas

3 remolachas - 72 kcal  3g protein  0g fat  12g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal  2g protein  1g fat  25g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

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



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete
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)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete
1 1/3 cda (21g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de sésamo
2/3 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/3 lbs (151g)
Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
jengibre fresco, rallado o picado
2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

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 cacahuete, 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.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Chik'n de tofu con jengibre y limón

3 1/2 onza(s) de tofu - 187 kcal  9g protein  11g fat  12g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

fécula de maíz
3/4 cda (6g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
semillas de sésamo
1/4 cda (2g)
agave
1/2 cdita (3g)
salsa de soja (tamari), dividido
1/2 cda (mL)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
jengibre fresco, pelado y picado
3/4 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)
tofu firme, secado con papel de cocina
1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
jugo de limón
1 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
agave
1 cdita (7g)
salsa de soja (tamari), dividido
1 cda (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
jengibre fresco, pelado y picado
1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
tofu firme, secado con papel de cocina
1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

Remolachas

5 remolachas - 121 kcal  4g protein  1g fat  20g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
10 remolacha(s) (500g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

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

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

tempeh

4 oz (113g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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 asados

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



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

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.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Filetes de col asados con aderezo

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

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.

Semillas de girasol

180 kcal  9g protein  14g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

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

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 ramilletes; 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 ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes 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 ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate sustanciosa

208 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 6g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

migajas de hamburguesa vegetariana

2 cucharada (13g)

lentejas, crudas

2 cucharada (24g)

tomates estofados enlatados

1/4 lata (~411 g) (101g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

pimentón

1/4 cdita (1g)

chile en polvo

1/4 cdita (1g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

puré de tomate

1/4 cda (4g)

cebolla, cortado en cubos

1/4 grande (38g)

zanahorias, picado

1/4 grande (18g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta el aceite en una olla de paredes gruesas a fuego medio. Añade las zanahorias y la cebolla y saltea durante unos 8 minutos hasta que se ablanden.
2. Incorpora la pasta de tomate. Luego agrega el ajo, los crumbles y las lentejas y cocina la mezcla durante unos 3 minutos.
3. Añade el caldo, los tomates, las especias y una buena pizca de sal. Lleva a hervir a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 15 minutos o hasta que las lentejas estén blandas. Apaga el fuego y añade el vinagre de sidra de manzana. 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.