

Meal Plan - Dieta vegana de 100 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

1164 kcal ● 103g protein (35%) ● 29g fat (23%) ● 90g carbs (31%) ● 32g fiber (11%)

Desayuno

260 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Cena

250 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta de lentejas

252 kcal

Almuerzo

380 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal



Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1182 kcal ● 117g protein (40%) ● 42g fat (32%) ● 66g carbs (22%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Cena

285 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

365 kcal, 22g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas- 233 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína


2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3


1221 kcal105g protein (35%)40g fat (30%)86g carbs (28%)24g fiber (8%)

Desayuno

260 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa




Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal




Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Cena

330 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa




Chili vegano con 'carne'
218 kcal




Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa




Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4


1187 kcal110g protein (37%)42g fat (32%)68g carbs (23%)23g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa




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




Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

330 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa




Chili vegano con 'carne'
218 kcal




Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa




Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1219 kcal ● 114g protein (37%) ● 44g fat (32%) ● 77g carbs (25%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

325 kcal, 10g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal

Almuerzo

395 kcal, 32g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Tofu al horno

10 2/3 oz- 302 kcal



Maíz con 'mantequilla' vegano

94 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1230 kcal ● 111g protein (36%) ● 33g fat (24%) ● 104g carbs (34%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 8g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Cena

325 kcal, 10g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal

Almuerzo

395 kcal, 32g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Tofu al horno

10 2/3 oz- 302 kcal



Maíz con 'mantequilla' vegano

94 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1196 kcal ● 101g protein (34%) ● 25g fat (19%) ● 125g carbs (42%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

235 kcal, 8g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



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

Cena

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



Lentejas
174 kcal



Tofu cajún
157 kcal

Almuerzo

355 kcal, 10g proteína, 52g carbohidratos netos, 10g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (863g)
- ☐ col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ jengibre fresco
4 1/2 g (5g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ tomates estofados enlatados
1/4 lata (~ 411 g) (101g)
- ☐ pimienta
1/2 mediana (60g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

Aperitivos

- ☐ barrita pequeña de granola
6 barra (150g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua
19 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2/3 paquete (340 g) (235g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
1 2/3 cda (27g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ frijoles rojos (kidney)
1/4 lata (112g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (255g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
2/3 taza (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
3 cucharada (36g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~ 540 g) (1052g)
- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbecue
2 cucharada (35g)

Otro

- ☐ pasta de lentejas
2 oz (57g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
- ☐ Margarina vegana
1 cda (14g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
20 fl oz (mL)
- ☐ piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ plátano
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

- ☐ pan
1 rebanada (32g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 g (2g)
 - ☐ comino molido
1/4 cdita (1g)
 - ☐ chile en polvo
1/4 cdita (1g)
 - ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
 - ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 3 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Para las 3 comidas:

barrita pequeña de granola
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

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 2 comidas:

bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
Margarina vegana
1/2 cda (7g)

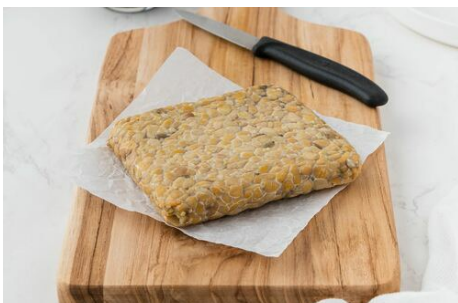
1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

tempeh
2 oz (57g)
aceite
1 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.\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.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



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, quítales 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 desprenda 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.

Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido - 73 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/3 taza(s) de arroz cocido

agua

1/4 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1 3/4 cucharada (21g)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor,azona con pimienta y sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 2

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 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)

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.

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.

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/4 taza(s) de arroz cocido



agua

1/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu al horno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)

1/3 taza (mL)

semillas de sésamo

2/3 cda (6g)

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)

2/3 taza (mL)

semillas de sésamo

1 1/3 cda (12g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

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 con 'mantequilla' vegano

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



Para una sola comida:

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

Margarina vegana

1/4 cda (4g)

granos de maíz congelados

2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

Margarina vegana

1/2 cda (7g)

granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

1. Prepara el maíz según las indicaciones del paquete. \r\nCubre con mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Jugo de frutas

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



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s
cada una (0g)
plátano, cortado en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(59g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
pasta de lentejas
2 oz (57g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

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

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Chili vegano con 'carne'

218 kcal 15g protein 6g fat 18g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- aceite 1/4 cda (mL)
- lentejas, crudas 1 cucharada (12g)
- migajas de hamburguesa vegetariana 1/8 paquete (340 g) (43g)
- comino molido 1/8 cdita (0g)
- chile en polvo 1/8 cdita (0g)
- caldo de verduras 1/8 taza(s) (mL)
- cebolla, picado 1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- tomates estofados enlatados 1/8 lata (~411 g) (51g)
- ajo, picado 3/8 diente(s) (1g)
- frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado 1/8 lata (56g)
- pimiento, picado 1/4 mediana (30g)

Para las 2 comidas:

- aceite 1/2 cda (mL)
- lentejas, crudas 2 cucharada (24g)
- migajas de hamburguesa vegetariana 1/4 paquete (340 g) (85g)
- comino molido 1/4 cdita (1g)
- chile en polvo 1/4 cdita (1g)
- caldo de verduras 1/4 taza(s) (mL)
- cebolla, picado 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- tomates estofados enlatados 1/4 lata (~411 g) (101g)
- ajo, picado 3/4 diente(s) (2g)
- frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado 1/4 lata (112g)
- pimiento, picado 1/2 mediana (60g)

- Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves. Añade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve. Incorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras. Lleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

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)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

brócoli
4 cucharada, picado (23g)
tofu firme
2 oz (57g)
piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
salsa barbecue
1 cucharada (17g)
aceite
1/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

brócoli
1/2 taza, picado (46g)
tofu firme
4 oz (113g)
piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
salsa barbecue
2 cucharada (35g)
aceite
1/4 cda (mL)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Cena 5

Comer los día 7

Lentejas

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



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.

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal  61g protein  1g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(78g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.