

Meal Plan - Menú semanal vegetariano: ayuno intermitente de 1800 calorías



[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

1814 kcal ● 120g protein (27%) ● 71g fat (35%) ● 143g carbs (31%) ● 31g fiber (7%)

Almuerzo

840 kcal, 33g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa- 722 kcal

Cena

810 kcal, 51g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Ensalada caprese

213 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1821 kcal ● 128g protein (28%) ● 66g fat (33%) ● 153g carbs (34%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

825 kcal, 46g proteína, 48g carbohidratos netos, 46g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



Ensalada caprese

213 kcal

Cena

835 kcal, 45g proteína, 104g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1807 kcal 115g protein (25%) 59g fat (29%) 182g carbs (40%) 23g fiber (5%)

Almuerzo

855 kcal, 43g proteína, 94g carbohidratos netos, 29g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

790 kcal, 35g proteína, 87g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada caprese
249 kcal



Ravioli de queso
408 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 4

1807 kcal 115g protein (25%) 59g fat (29%) 182g carbs (40%) 23g fiber (5%)

Almuerzo

855 kcal, 43g proteína, 94g carbohidratos netos, 29g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

790 kcal, 35g proteína, 87g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada caprese
249 kcal



Ravioli de queso
408 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 5

1827 kcal ● 125g protein (27%) ● 68g fat (33%) ● 138g carbs (30%) ● 42g fiber (9%)

Almuerzo

825 kcal, 35g proteína, 84g carbohidratos netos, 31g grasa



[Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete](#)
1 torta(s)- 240 kcal



[Pomelo](#)
1 pomelo- 119 kcal



[Wrap marroquí de garbanzos](#)
1 wrap(s)- 469 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 52g carbohidratos netos, 36g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Lentejas](#)
231 kcal



[Crack slaw con tempeh](#)
422 kcal

Day 6

1854 kcal ● 134g protein (29%) ● 56g fat (27%) ● 169g carbs (36%) ● 36g fiber (8%)

Almuerzo

855 kcal, 44g proteína, 115g carbohidratos netos, 19g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 52g carbohidratos netos, 36g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Lentejas](#)
231 kcal



[Crack slaw con tempeh](#)
422 kcal

Day 7

1815 kcal ● 134g protein (29%) ● 70g fat (35%) ● 143g carbs (31%) ● 20g fiber (4%)

Almuerzo

855 kcal, 44g proteína, 115g carbohidratos netos, 19g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

795 kcal, 53g proteína, 26g carbohidratos netos, 51g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
100 kcal



[Parmesana de tofu](#)
2 filetes de tofu- 697 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1 oz (28g)
- ☐ romero, seco
3/8 cdita (0g)
- ☐ jengibre molido
1/8 oz (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ canela
1 pizca (0g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
1/4 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (550g)
- ☐ pimiento
1 3/4 grande (283g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mozzarella fresca
1/2 lbs (222g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (113g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1/3 taza (93g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)

Bebidas

- ☐ agua
13 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan
3 rebanada(s) (96g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ fécula de maíz
1 cda (8g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ champiñones
1/3 lbs (134g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ perejil fresco
5 ramitas (5g)
- ☐ cebolla
1/8 pequeña (9g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente (8g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 2/3 paquete (155 g) (415g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ levadura nutricional
11 1/2 g (11g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

- ☐ raviolis de queso congelados
3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (531g)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pizza
3 cda (47g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
 - ☐ nueces de girasol
2 cda (24g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa - 722 kcal ● 32g protein ● 24g fat ● 83g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

ketchup

2 cda (34g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

romero, seco

3/8 cdita (0g)

champiñones

2 1/4 oz (64g)

queso

3/4 taza, rallada (85g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimientos rojos asados

2 cucharada, en cubos (28g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

queso de cabra, desmenuzado

2 cda (28g)

tomates

4 tomates cherry (68g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

pimientos rojos asados

4 cucharada, en cubos (56g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

queso de cabra, desmenuzado

4 cda (56g)

tomates

8 tomates cherry (136g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 torta(s)

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1 cdita (mL)

jengibre molido

1 pizca (0g)

canela

1 pizca (0g)

perejil fresco

5 ramitas (5g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

yogur griego desnatado, natural

1/3 taza (93g)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 pequeña (9g)

pimiento, sin semillas, cortado en rodajas

1/2 pequeña (37g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, extiéndelos de forma uniforme en la bandeja y rostízalos durante 15 minutos.
3. Añade las cebollas y el pimiento en rodajas a la bandeja y continúa rostizando 15 minutos más.
4. Una vez templados, espolvorea comino, jengibre, canela y sal/pimienta al gusto.
5. Monta el wrap untando yogur griego en la tortilla y añadiendo los garbanzos, el pimiento, la cebolla y el perejil. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

salsa para pasta

6 cucharada (98g)

levadura nutricional

1 1/2 cdita (2g)

bollo para sub(s)

1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

12 albóndiga(s) (360g)

salsa para pasta

3/4 taza (195g)

levadura nutricional

3 cdita (4g)

bollo para sub(s)

3 panecillo(s) (255g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

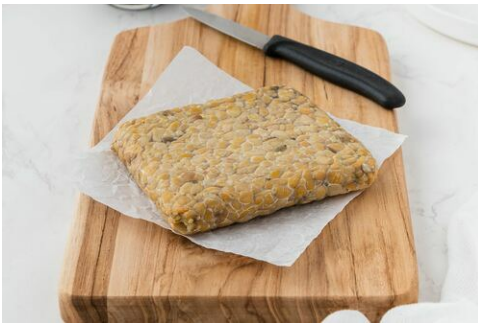
1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
3 cdtita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

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.

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica
1 cda (mL)
albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

jugo de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

albahaca fresca

2/3 cda, picado (2g)

vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 1/3 oz (38g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



pimiento, cortado en rodajas
1/2 grande (82g)
jengibre molido
1/4 cdita (0g)
champiñones, picado
1 taza, picada (70g)
tempeh, cortado en rodajas
4 oz (113g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
salsa de soja
1 cda (mL)
arroz integral
4 cucharada (48g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
tomates, cortado por la mitad
9 1/3 cucharada de tomates cherry (87g)
mezcla de hojas verdes
5/8 paquete (155 g) (90g)
mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
2 1/3 cda (mL)
albahaca fresca
9 1/3 cucharada de hojas enteras (14g)
tomates, cortado por la mitad
56 cucharadita de tomates cherry (174g)
mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (181g)
mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

raviolis de queso congelados
6 oz (170g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Para las 2 comidas:

raviolis de queso congelados
3/4 lbs (340g)
salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 diente (3g)
aceite
2 cdita (mL)
nueces de girasol
1 cda (12g)
salsa picante
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
2 diente (6g)
aceite
4 cdita (mL)
nueces de girasol
2 cda (24g)
salsa picante
2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Parmesana de tofu

2 filetes de tofu - 697 kcal ● 49g protein ● 44g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 filetes de tofu

queso mozzarella, rallado

2 oz (57g)

salsa para pizza

3 cda (47g)

aceite

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 cda (8g)

levadura nutricional

2 cda (8g)

tofu firme, secar con papel absorbente

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.

