

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 1900 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

1904 kcal ● 120g protein (25%) ● 63g fat (30%) ● 170g carbs (36%) ● 44g fiber (9%)

### Almuerzo

800 kcal, 35g proteína, 73g carbohidratos netos, 37g grasa



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)  
211 kcal



[Quesadilla de brócoli y cheddar con dip de yogur](#)  
1 quesadilla(s)- 589 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

885 kcal, 36g proteína, 95g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
302 kcal



[Quinoa y frijoles negros](#)  
584 kcal

## Day 2

1887 kcal ● 121g protein (26%) ● 64g fat (31%) ● 171g carbs (36%) ● 35g fiber (7%)

### Almuerzo

800 kcal, 35g proteína, 73g carbohidratos netos, 37g grasa



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)  
211 kcal



[Quesadilla de brócoli y cheddar con dip de yogur](#)  
1 quesadilla(s)- 589 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 cucharada- 218 kcal

### Cena

870 kcal, 37g proteína, 96g carbohidratos netos, 26g grasa



[Leche](#)  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



[Ensalada de frijoles negros y cuscús](#)  
671 kcal

## Day 3

1908 kcal ● 122g protein (26%) ● 51g fat (24%) ● 201g carbs (42%) ● 39g fiber (8%)

### Almuerzo

820 kcal, 37g proteína, 103g carbohidratos netos, 24g grasa



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)

141 kcal



[Ravioli de queso](#)

680 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

870 kcal, 37g proteína, 96g carbohidratos netos, 26g grasa



[Leche](#)

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



[Ensalada de frijoles negros y cuscús](#)

671 kcal

## Day 4

1882 kcal ● 145g protein (31%) ● 93g fat (44%) ● 88g carbs (19%) ● 28g fiber (6%)

### Almuerzo

830 kcal, 57g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Lentejas](#)

260 kcal



[Ensalada César de brócoli con huevos duros](#)

390 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

835 kcal, 40g proteína, 37g carbohidratos netos, 54g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal



[Leche](#)

2 taza(s)- 298 kcal



[Ensalada de tofu con salsa verde](#)

353 kcal

## Day 5

1933 kcal ● 153g protein (32%) ● 92g fat (43%) ● 83g carbs (17%) ● 40g fiber (8%)

### Almuerzo

830 kcal, 57g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Lentejas](#)

260 kcal



[Ensalada César de brócoli con huevos duros](#)

390 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

885 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



[Tempeh básico](#)

6 onza(s)- 443 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

293 kcal



[Leche](#)

1 taza(s)- 149 kcal

## Day 6

1926 kcal ● 133g protein (28%) ● 81g fat (38%) ● 122g carbs (25%) ● 44g fiber (9%)

### Almuerzo

825 kcal, 37g proteína, 88g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta simple  
102 kcal



Sopa de lentejas  
722 kcal

### Cena

885 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Tempeh básico  
6 onza(s)- 443 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
293 kcal



Leche  
1 taza(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1872 kcal ● 127g protein (27%) ● 64g fat (31%) ● 159g carbs (34%) ● 37g fiber (8%)

### Almuerzo

825 kcal, 37g proteína, 88g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta simple  
102 kcal



Sopa de lentejas  
722 kcal

### Cena

830 kcal, 42g proteína, 70g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple  
227 kcal



Lentejas  
347 kcal



Tofu básico  
6 onza(s)- 257 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
15 cda (mL)
- aceite  
2 oz (mL)
- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (455g)
- ajo  
2 1/2 diente(s) (7g)
- granos de maíz congelados  
6 cucharada (51g)
- cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (152g)
- pepino  
2 pepino (21 cm) (602g)
- cebolla morada  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- brócoli  
2/3 lbs (307g)
- maíz en grano  
2/3 taza (109g)
- pimiento rojo  
2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.)  
(79g)
- lechuga romana  
6 taza rallada (282g)
- espinaca fresca  
1/3 taza(s) (10g)
- tomates triturados enlatados  
2/3 lata (270g)
- apio crudo  
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
- zanahorias  
1 1/3 mediana (81g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
16 1/2 taza (495g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1 1/2 cdita, molido (3g)
- sal  
2 cdita (13g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)
- salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (280g)
- salsa verde  
1 cda (16g)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros  
2 lata(s) (945g)
- lentejas, crudas  
2 1/2 taza (496g)
- tofu firme  
1/2 lbs (254g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)

## Cereales y pastas

- quinoa, cruda  
1/4 taza (48g)
- cuscús, crudo  
2/3 taza (115g)

## Bebidas

- agua  
24 1/3 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
2 1/2 cda (mL)
- jugo de lima  
4 cda (mL)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (301g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego desnatado, natural  
2 1/2 container (403g)
- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)
- leche entera  
6 2/3 taza(s) (mL)

- ají cayena  
1/8 cdita (0g)
- comino molido  
1 3/4 cdita (4g)
- vinagre de vino tinto  
2 cdita (mL)
- eneldo seco  
2 cdita (2g)
- polvo de chile  
1/2 cdita (1g)
- mostaza Dijon  
3 cdita (15g)
- ajo en polvo  
5/8 cdita (2g)
- albahaca, seca  
2/3 cdita, hojas (0g)
- orégano seco  
2/3 cdita, hojas (1g)

- queso parmesano  
3 cda (15g)
- huevos  
6 grande (300g)

### **Productos horneados**

- tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (234g)

### **Comidas, platos principales y guarniciones**

- raviolis de queso congelados  
10 oz (284g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- nueces de girasol  
2 oz (57g)
  - semillas de calabaza tostadas, sin sal  
2 1/3 oz (66g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepino, cortado en medias lunas**

3/4 pepino (21 cm) (226g)

**aceite de oliva**

3/4 cda (mL)

**vinagre de vino tinto**

3/4 cdita (mL)

**eneldo seco**

3/4 cdita (1g)

**jugo de limón**

3/8 cda (mL)

**yogur griego desnatado, natural**

6 cucharada (105g)

**cebolla morada, cortado en**

**rodajas finas**

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

**pepino, cortado en medias lunas**

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

**vinagre de vino tinto**

1 1/2 cdita (mL)

**eneldo seco**

1 1/2 cdita (2g)

**jugo de limón**

3/4 cda (mL)

**yogur griego desnatado, natural**

3/4 taza (210g)

**cebolla morada, cortado en**

**rodajas finas**

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

### Quesadilla de brócoli y cheddar con dip de yogur

1 quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g protein ● 26g fat ● 59g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**polvo de chile**  
1/4 cdita (1g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
2 cucharada (35g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**brócoli, picado**  
3 oz (85g)  
**queso cheddar**  
4 cucharada, rallada (28g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (117g)

Para las 2 comidas:

**polvo de chile**  
1/2 cdita (1g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
4 cucharada (70g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**brócoli, picado**  
6 oz (170g)  
**queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (57g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (234g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego y el chile en polvo. Reserva.
2. Calienta aproximadamente el 25% del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añade el brócoli, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que esté tierno, unos 4-6 minutos.
3. Espolvorea queso cheddar en la mitad de la tortilla. Añade el brócoli cocido, dobla la tortilla por la mitad y presiona suavemente para sellarla.
4. Limpia la sartén, añade el resto del aceite y caliéntalo a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina hasta que el queso se derrita y las tortillas estén doradas, unos 2-3 minutos por lado.
5. Corta las quesadillas y sirve con la salsa de yogur con chile.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



**pepino, cortado en medias lunas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de vino tinto**  
1/2 cdita (mL)  
**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**yogur griego desnatado, natural**  
4 cucharada (70g)  
**cebolla morada, cortado en rodajas finas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.  
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.  
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

### Ravioli de queso

680 kcal ● 28g protein ● 17g fat ● 94g carbs ● 10g fiber



### raviolis de queso congelados

10 oz (284g)

### salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (280g)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Semillas de girasol

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### nueces de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

### nueces de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### sal

1/8 cdita (1g)

### agua

1 1/2 taza(s) (mL)

### lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

### sal

1/6 cdita (1g)

### agua

3 taza(s) (mL)

### lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 1/2 cda (11g)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cdita (8g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
1 1/2 cda (26g)  
**brócoli**  
3/4 taza, picado (68g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**lechuga romana**  
3 taza rallada (141g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 cda (22g)  
**queso parmesano**  
3 cda (15g)  
**mostaza Dijon**  
3 cdita (15g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
3 cda (53g)  
**brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**lechuga romana**  
6 taza rallada (282g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)

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

## Sopa de lentejas

722 kcal ● 35g protein ● 20g fat ● 82g carbs ● 19g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**

1/6 taza(s) (5g)

**aceite de oliva**

4 cucharadita (mL)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**tomates triturados enlatados**

1/3 lata (135g)

**albahaca, seca**

1/3 cdita, hojas (0g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**agua**

2 2/3 taza(s) (mL)

**lentejas, crudas**

2/3 taza (128g)

**orégano seco**

1/3 cdita, hojas (0g)

**apio crudo, picado**

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

**ajo, picado**

2/3 diente(s) (2g)

**zanahorias, cortado en cubitos**

2/3 mediana (41g)

**cebolla, picado**

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**

1/3 taza(s) (10g)

**aceite de oliva**

2 2/3 cucharada (mL)

**sal**

2/3 cdita (4g)

**tomates triturados enlatados**

2/3 lata (270g)

**albahaca, seca**

2/3 cdita, hojas (0g)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**agua**

5 1/3 taza(s) (mL)

**lentejas, crudas**

1 1/3 taza (256g)

**orégano seco**

2/3 cdita, hojas (1g)

**apio crudo, picado**

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

**ajo, picado**

1 1/3 diente(s) (4g)

**zanahorias, cortado en cubitos**

1 1/3 mediana (81g)

**cebolla, picado**

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade cebolla, zanahorias y apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Incorpora las lentejas y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando estés listo para servir, incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona al gusto con sal y pimienta.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



**aderezo para ensaladas**

6 cda (mL)

**tomates**

1 taza de tomates cherry (149g)

**mezcla de hojas verdes**

6 taza (180g)

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

## Quinoa y frijoles negros

584 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 74g carbs ● 28g fiber



**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ají cayena**  
1/8 cdita (0g)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3/8 cdita (mL)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
3/4 lata(s) (329g)  
**granos de maíz congelados**  
6 cucharada (51g)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**quinoa, cruda**  
1/4 taza (48g)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de frijoles negros y cuscús

671 kcal ● 27g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 25g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**jugo de lima**  
2/3 cda (mL)  
**maíz en grano, escurrido**  
1/3 taza (55g)  
**cuscús, crudo**  
1/3 taza (58g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**frijoles negros, escurrido**  
2/3 lata(s) (293g)  
**pimiento rojo, sin semillas y picado**  
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)  
**comino molido**  
1/6 cdita (0g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**maíz en grano, escurrido**  
2/3 taza (109g)  
**cuscús, crudo**  
2/3 taza (115g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**caldo de verduras**  
5/6 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**frijoles negros, escurrido**  
1 1/3 lata(s) (585g)  
**pimiento rojo, sin semillas y picado**  
2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (79g)  
**comino molido**  
1/3 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Lleva el caldo de verduras a ebullición en una cacerola de 2 cuartos (o más) y añade el cuscús. Cubre la olla y retírala del fuego. Deja reposar 5 minutos.
2. En un bol grande, bate el aceite de oliva, el jugo de lima y el comino. Añade el pimiento rojo, el maíz y los frijoles y mezcla para cubrir.
3. Esponja bien el cuscús, deshaciendo los grumos. Añádalo al bol con las verduras y mezcla bien.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve de inmediato o refrigera hasta que vayas a servir.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

### 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.

### Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de tofu con salsa verde

353 kcal ● 16g protein ● 24g fat ● 11g carbs ● 8g fiber



### **tomates, picado**

1/2 tomate roma (40g)

### **salsa verde**

1 cda (16g)

### **comino molido**

1 cdita (2g)

### **frijoles negros, escurrido y enjuagado**

2 cucharada (30g)

### **semillas de calabaza tostadas, sin sal**

2 cda (15g)

### **aguacates, cortado en rodajas**

2 rebanadas (50g)

### **mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

### **aceite**

1 cdita (mL)

### **tofu firme**

1 rebanada(s) (84g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Tempeh básico

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tempeh**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**tempeh**  
3/4 lbs (340g)

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

### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**tomates, en cubos**  
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(77g)  
**aguacates, en cubos**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**cebolla**  
1 1/4 cucharada, picada (19g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
5/8 cdita (4g)  
**ajo en polvo**  
5/8 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)  
**tomates, en cubos**  
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(154g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cda (mL)  
**cebolla**  
2 1/2 cucharada, picada (38g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



#### aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

#### tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

#### mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

## Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



#### sal

1/8 cdita (1g)

#### agua

2 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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 básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

**tofu firme**

6 oz (170g)

**aceite**

3 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**

2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

Para las 7 comidas:

**agua**

14 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-