

Meal Plan - Menú semanal vegetariano para ayuno intermitente de 2400 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

2443 kcal ● 168g protein (27%) ● 83g fat (31%) ● 212g carbs (35%) ● 44g fiber (7%)

Almuerzo

1115 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 77g grasa



[Sándwich de queso a la parrilla con pesto](#)
2 sándwich(es)- 1115 kcal

Cena

1055 kcal, 64g proteína, 156g carbohidratos netos, 5g grasa



[Lentejas](#)
521 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)
535 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

2443 kcal ● 168g protein (27%) ● 83g fat (31%) ● 212g carbs (35%) ● 44g fiber (7%)

Almuerzo

1115 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 77g grasa



[Sándwich de queso a la parrilla con pesto](#)
2 sándwich(es)- 1115 kcal

Cena

1055 kcal, 64g proteína, 156g carbohidratos netos, 5g grasa



[Lentejas](#)
521 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)
535 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 2442 kcal ● 151g protein (25%) ● 49g fat (18%) ● 296g carbs (48%) ● 53g fiber (9%)

Almuerzo

1080 kcal, 41g proteína, 172g carbohidratos netos, 18g grasa

 **Arroz blanco**
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

 **Pan naan**
1 pieza(s)- 262 kcal

 **Goulash de frijoles y tofu**
437 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Batido de proteína**
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1090 kcal, 50g proteína, 122g carbohidratos netos, 30g grasa

 **Ensalada de las Tres Hermanas**
1088 kcal

Day 4 2427 kcal ● 173g protein (28%) ● 80g fat (30%) ● 217g carbs (36%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1080 kcal, 41g proteína, 172g carbohidratos netos, 18g grasa

 **Arroz blanco**
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

 **Pan naan**
1 pieza(s)- 262 kcal

 **Goulash de frijoles y tofu**
437 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Batido de proteína**
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1075 kcal, 71g proteína, 43g carbohidratos netos, 61g grasa

 **Nueces**
1/4 taza(s)- 175 kcal

 **Ensalada de seitán**
898 kcal

Day 5

2371 kcal154g protein (26%)54g fat (20%)276g carbs (46%)42g fiber (7%)

Almuerzo

1080 kcal, 43g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa de lentejas
812 kcal



Jugo de frutas
2 1/3 taza(s)- 267 kcal

Cena

1020 kcal, 50g proteína, 122g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta
182 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
589 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 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

2371 kcal154g protein (26%)54g fat (20%)276g carbs (46%)42g fiber (7%)

Almuerzo

1080 kcal, 43g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa de lentejas
812 kcal



Jugo de frutas
2 1/3 taza(s)- 267 kcal

Cena

1020 kcal, 50g proteína, 122g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta
182 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
589 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 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

2369 kcal160g protein (27%)42g fat (16%)300g carbs (51%)37g fiber (6%)

Almuerzo

1060 kcal, 44g proteína, 153g carbohidratos netos, 25g grasa



Jugo de frutas
1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Macarrones verdes con queso
858 kcal

Cena

1040 kcal, 55g proteína, 145g carbohidratos netos, 16g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
728 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Bebidas

- ☐ agua
32 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/3 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (565g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ ajo
6 1/3 diente(s) (19g)
- ☐ granos de maíz congelados
10 cucharada (85g)
- ☐ calabacín
1 1/4 mediana (245g)
- ☐ espinaca fresca
10 1/3 taza(s) (310g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)
- ☐ tomates triturados enlatados
3/4 lata (304g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ zanahorias
2 3/4 mediana (167g)
- ☐ cebolla morada
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ lechuga romana
1 1/2 corazones (750g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (213g)
- ☐ brócoli congelado
2/3 paquete (189g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (146g)
- ☐ guisantes congelados
6 1/2 cucharada (54g)
- ☐ perejil fresco
2 2/3 ramitas (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
8 rebanada (28 g cada una) (224g)
- ☐ mantequilla
4 1/2 cda (62g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
- ☐ albahaca, seca
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ nuez moscada
1/6 cdita (0g)
- ☐ comino molido
2/3 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3 taza (576g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 1/4 lata(s) (988g)
- ☐ tofu firme
17 2/3 oz (500g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2/3 lata (299g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 1/4 oz (63g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 3/4 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
56 cucharadita (216g)

- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella, rallado
9 1/2 cucharada (52g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)

- ☐ seitan
1/2 lbs (213g)
- ☐ pasta seca cruda
3/4 lbs (341g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 cda (3g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
 - ☐ jugo de fruta
51 1/3 fl oz (mL)
 - ☐ jugo de limón
1/3 cda (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

2 sándwich(es) - 1115 kcal ● 44g protein ● 77g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

queso

4 rebanada (28 g cada una) (112g)

salsa pesto

2 cda (32g)

mantequilla, ablandado

2 cda (28g)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

tomates

8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)

queso

8 rebanada (28 g cada una) (224g)

salsa pesto

4 cda (64g)

mantequilla, ablandado

4 cda (57g)

pan

8 rebanada (256g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

agua

1 1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

56 cucharadita (216g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

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.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/4 lbs (99g)
tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/2 lbs (198g)
tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de lentejas

812 kcal ● 39g protein ● 23g fat ● 92g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/6 taza(s) (6g)

aceite de oliva

1 1/2 cucharada (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

tomates triturados enlatados

3/8 lata (152g)

albahaca, seca

3/8 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

3/4 taza (144g)

orégano seco

3/8 cdita, hojas (0g)

apio crudo, picado

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

zanahorias, cortado en cubitos

3/4 mediana (46g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

3/8 taza(s) (11g)

aceite de oliva

3 cucharada (mL)

sal

3/4 cdita (5g)

tomates triturados enlatados

3/4 lata (304g)

albahaca, seca

3/4 cdita, hojas (1g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

agua

6 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1 1/2 taza (288g)

orégano seco

3/4 cdita, hojas (1g)

apio crudo, picado

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

zanahorias, cortado en cubitos

1 1/2 mediana (92g)

cebolla, picado

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

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.

Jugo de frutas

2 1/3 taza(s) - 267 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

18 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

37 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal  3g protein  1g fat  44g carbs  1g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

jugo de fruta

14 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Macarrones verdes con queso

858 kcal  41g protein  24g fat  108g carbs  11g fiber

**espinaca fresca, picado**

1 1/3 taza(s) (36g)

pasta seca cruda

4 oz (113g)

brócoli

1 1/2 taza, picado (146g)

leche entera

5/6 taza(s) (mL)

guisantes congelados

6 1/2 cucharada (54g)

queso mozzarella, rallado

9 1/2 cucharada (52g)

mantequilla

3/8 cda (6g)

harina de trigo, todo uso

3/8 cda (3g)

nuez moscada

1/6 cdita (0g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Unos 5 minutos antes de que la pasta esté lista, añade solo la mitad del brócoli picado a la olla. Cuando esté hecho, escurre la pasta y el brócoli y transfírelos a una fuente para horno. Reserva.
2. Prepara la salsa derritiendo la mantequilla a fuego medio. Añade la harina y bate hasta formar una pasta. Añade la leche poco a poco, batiendo hasta incorporar toda la leche.
3. Lleva la salsa a ebullición. Removiendo con frecuencia, incorpora las espinacas picadas, los guisantes, el brócoli restante y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 5-10 minutos. Mientras cuece, precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Apaga el fuego e incorpora el queso y la nuez moscada a la salsa. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Opcional: Transfiere toda o parte de la salsa a una batidora y tritura hasta obtener una textura suave.
6. Vierte la salsa sobre la pasta. Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorado. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
6 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)
levadura nutricional
1 taza (60g)
sal
1 cdita (6g)
salsa barbacoa
1 taza (286g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de las Tres Hermanas

1088 kcal ● 50g protein ● 30g fat ● 122g carbs ● 34g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata(s) (549g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

3 3/4 cda (mL)

ajo, picado fino

2 1/2 diente(s) (8g)

tomillo, seco

1 1/4 cdita, hojas (1g)

granos de maíz congelados

10 cucharada (85g)

calabacín, cortado en cubitos

1 1/4 mediana (245g)

espinaca fresca

3 3/4 taza(s) (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el calabacín, el maíz, el ajo, el tomillo y una pizca de sal y pimienta. Cocina unos 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas al pincharlas y el maíz esté caliente.
3. Incorpora los frijoles y cocina 2–3 minutos más, hasta que se calienten.
4. Apaga el fuego y deja que la mezcla se enfríe un poco.
5. Sirve sobre una cama de espinacas y rocía con vinagreta.
6. Consejo de preparación: Guarda la mezcla de verduras y frijoles cocinada por separado de las espinacas y la vinagreta. Monta justo antes de comer para mantener las hojas frescas y crujientes.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

898 kcal ● 67g protein ● 44g fat ● 41g carbs ● 17g fiber



seitan, desmenuzado o en rodajas
1/2 lbs (213g)
espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
tomates, cortado por la mitad
15 tomates cherry (255g)
aguacates, picado
5/8 aguacate(s) (126g)
aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
levadura nutricional
2 1/2 cdita (3g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitan y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitan sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)
lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/6 pepino (21 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
lechuga romana, rallado
1 1/2 corazones (750g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
3/8 pepino (21 cm) (113g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

589 kcal ● 30g protein ● 10g fat ● 88g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca
2/3 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
2 2/3 cucharada (mL)
sal
1/6 pizca (0g)
ajo
2/3 diente(s) (2g)
brócoli congelado
1/3 paquete (95g)
tofu firme
1/3 package (16 oz) (151g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca
1 1/3 cdita, molido (2g)
leche de almendra, sin azúcar
1/3 taza (mL)
sal
1/3 pizca (0g)
ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
brócoli congelado
2/3 paquete (189g)
tofu firme
2/3 package (16 oz) (302g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)

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.

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de tabulé de garbanzos especiado

728 kcal ● 31g protein ● 8g fat ● 112g carbs ● 20g fiber



perejil fresco, picado

2 2/3 ramitas (3g)

tomates, picado

2/3 tomate roma (53g)

pepino, picado

1/3 pepino (21 cm) (100g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2/3 lata (299g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

comino molido

2/3 cdita (1g)

aceite

1/3 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

2/3 caja (165 g) (110g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.