

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1000 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

972 kcal ● 92g protein (38%) ● 35g fat (32%) ● 54g carbs (22%) ● 18g fiber (8%)

### Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal

### Cena

305 kcal, 20g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Lentejas**  
87 kcal



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
157 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1013 kcal ● 95g protein (37%) ● 34g fat (31%) ● 60g carbs (24%) ● 21g fiber (8%)

### Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal

### Cena

345 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



**Lentejas**  
87 kcal



**Habitas con mantequilla**  
110 kcal



**Tempeh básico**  
2 onza(s)- 148 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

993 kcal ● 94g protein (38%) ● 31g fat (28%) ● 70g carbs (28%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

130 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto  
1 tomate(s)- 129 kcal

Almuerzo

300 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Tenders de chik'n crujientes  
4 tender(s)- 229 kcal



Frambuesas  
1 taza(s)- 72 kcal

Cena

345 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche  
3/4 taza(s)- 112 kcal



Sub de albóndigas veganas  
1/2 sub(s)- 234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

993 kcal ● 94g protein (38%) ● 31g fat (28%) ● 70g carbs (28%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

130 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto  
1 tomate(s)- 129 kcal

Almuerzo

300 kcal, 18g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Tenders de chik'n crujientes  
4 tender(s)- 229 kcal



Frambuesas  
1 taza(s)- 72 kcal

Cena

345 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche  
3/4 taza(s)- 112 kcal



Sub de albóndigas veganas  
1/2 sub(s)- 234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

985 kcal ● 90g protein (37%) ● 43g fat (39%) ● 49g carbs (20%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

130 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto  
1 tomate(s)- 129 kcal

Cena

340 kcal, 16g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de col con tofu buffalo  
190 kcal



Leche  
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

300 kcal, 18g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Arroz blanco  
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete  
2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1028 kcal ● 97g protein (38%) ● 30g fat (26%) ● 79g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

315 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Jambalaya vegana en olla de cocción lenta  
259 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
1 taza(s)- 55 kcal

Almuerzo

355 kcal, 16g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Brócoli con mantequilla  
2/3 taza(s)- 89 kcal



Alitas de coliflor BBQ  
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1028 kcal ● 97g protein (38%) ● 30g fat (26%) ● 79g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

355 kcal, 16g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Brócoli con mantequilla  
2/3 taza(s)- 89 kcal



Alitas de coliflor BBQ  
268 kcal

Cena

315 kcal, 20g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Jambalaya vegana en olla de cocción lenta  
259 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
1 taza(s)- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal



## Frutas y jugos

- ☐ frambuesas  
3 taza (369g)
- ☐ jugo de limón  
1/4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
9 grande (450g)
- ☐ mantequilla  
1/4 barra (23g)
- ☐ leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)

## Grasas y aceites

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

## Verduras y productos vegetales

- ☐ berenjena  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
- ☐ tomates  
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (646g)
- ☐ ketchup  
4 2/3 cda (79g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
1/4 paquete (285 g) (71g)
- ☐ apio crudo  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ cebolla  
1/8 grande (19g)
- ☐ ajo  
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ pimiento verde  
1/8 grande (21g)
- ☐ kale (col rizada)  
2 taza, picada (80g)
- ☐ brócoli congelado  
1 1/3 taza (121g)
- ☐ coliflor  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
4 cucharada (48g)
- ☐ tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ salsa de soja  
1/2 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní  
1 cucharada (16g)
- ☐ tofu firme  
1/4 lbs (99g)

## Otro

- ☐ tzatziki  
1/8 taza(s) (14g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n  
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ levadura nutricional  
1 oz (32g)
- ☐ bollo para sub(s)  
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
8 piezas (204g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
1/2 taza (45g)
- ☐ salchicha vegana  
2 oz (57g)
- ☐ tomates picados  
1/4 lata (794 g) (199g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce  
2 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta  
4 cucharada (65g)
- ☐ salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)
- ☐ caldo de verduras  
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante  
1/2 cdita (mL)
- ☐ salsa barbacoa  
1/2 taza (143g)

## Cereales y pastas

**Bebidas**

- ☐ agua  
15 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

- ☐ arroz blanco de grano largo  
6 cucharada (69g)
- ☐ seitan  
2 oz (57g)

**Especias y hierbas**

- ☐ sal  
4 1/4 g (4g)
  - ☐ pimienta negra  
1/4 g (0g)
  - ☐ condimento cajún  
3/8 cda (3g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Huevo dentro de una berenjena

120 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**berenjena**  
1 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(60g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**berenjena**  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tomates

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(182g)

#### huevos

1 grande (50g)

#### salsa pesto

1/2 cda (8g)

Para las 3 comidas:

#### tomates

3 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(546g)

#### huevos

3 grande (150g)

#### salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### huevos

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### Nuggets veganos chik'n

5 1/3 nuggets (115g)

**ketchup**

1 1/3 cda (23g)

Para las 2 comidas:

#### Nuggets veganos chik'n

10 2/3 nuggets (229g)

**ketchup**

2 2/3 cda (45g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### ketchup

1 cda (17g)

**tenders sin carne estilo chik'n**

4 piezas (102g)

Para las 2 comidas:

#### ketchup

2 cda (34g)

**tenders sin carne estilo chik'n**

8 piezas (204g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\\nSirve con ketchup.

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### frambuesas

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

#### frambuesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido

#### arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

#### agua

1/4 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.

---

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

**levadura nutricional**

1/4 cda (1g)

**salsa de soja**

1/2 cdita (mL)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**mantequilla de maní**

1 cucharada (16g)

**tempeh**

2 oz (57g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
  2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
  3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
  4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
  5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
  6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.
-

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s) - 89 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mantequilla

2/3 cda (9g)

#### pimienta negra

1/3 pizca (0g)

#### brócoli congelado

2/3 taza (61g)

#### sal

1/3 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

#### mantequilla

1 1/3 cda (19g)

#### pimienta negra

2/3 pizca (0g)

#### brócoli congelado

1 1/3 taza (121g)

#### sal

2/3 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### coliflor

1 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(265g)

#### levadura nutricional

4 cucharada (15g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### salsa barbacoa

4 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

#### 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)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

#### tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

#### aceite

1 cdita (mL)

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.

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



#### sal

1/8 cdita (0g)

#### agua

1/2 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

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.

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

157 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



**tempeh, troceado grueso**  
2 oz (57g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**tzatziki**  
1/8 taza(s) (14g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
1 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

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.

### Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Tempeh básico

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



Rinde 2 onza(s)

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tempeh**  
2 oz (57g)

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.

### Cena 3

Comer los día 3 y día 4

#### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal 6g protein 6g fat 9g carbs 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal 14g protein 6g fat 27g carbs 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**albóndigas veganas congeladas**  
2 albóndiga(s) (60g)  
**salsa para pasta**  
2 cucharada (33g)  
**levadura nutricional**  
1/2 cdita (1g)  
**bollo para sub(s)**  
1/2 panecillo(s) (43g)

Para las 2 comidas:

**albóndigas veganas congeladas**  
4 albóndiga(s) (120g)  
**salsa para pasta**  
4 cucharada (65g)  
**levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)

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.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Ensalada de col con tofu buffalo

190 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



**tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos**

1/4 lbs (99g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

1 cucharada de tomates cherry (9g)

**aderezo ranch**

1 cda (mL)

**Frank's Red Hot sauce**

1 cucharada (mL)

**mezcla para coleslaw**

1/2 taza (45g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

---

## Leche

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

Rinde 1 taza(s)

**leche entera**

1 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

259 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

#### caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

#### salsa picante

1/4 cdita (mL)

#### salchicha vegana, cortado en rodajas

1 oz (28g)

#### apio crudo, picado

3/8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (15g)

#### cebolla, picado

1/8 grande (9g)

#### tomates picados, con su jugo

1/8 lata (794 g) (99g)

#### aceite de oliva

1/8 cda (mL)

#### condimento cajún

1/6 cda (1g)

#### ajo, picado finamente

1/4 diente(s) (1g)

#### pimiento verde, sin semillas y picado

1/8 grande (10g)

#### seitan, cortado en cubos

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

#### arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

#### caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

#### salsa picante

1/2 cdita (mL)

#### salchicha vegana, cortado en rodajas

2 oz (57g)

#### apio crudo, picado

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

#### cebolla, picado

1/8 grande (19g)

#### tomates picados, con su jugo

1/4 lata (794 g) (199g)

#### aceite de oliva

1/4 cda (mL)

#### condimento cajún

3/8 cda (3g)

#### ajo, picado finamente

1/2 diente(s) (2g)

#### pimiento verde, sin semillas y picado

1/8 grande (21g)

#### seitan, cortado en cubos

2 oz (57g)

1. Rocíe el fondo de una olla de cocción lenta de 4 cuartos con aceite de oliva. Mezcle los tomates con su jugo, el seitan, la salchicha, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el caldo de verduras, el ajo, la salsa picante y el condimento Cajún en la olla.
2. Cocine en Bajo durante 4 horas. Añada el arroz a la olla y cocine en Alto hasta que el arroz esté cocido, unos 30 minutos más.

### Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

#### kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

#### kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

---

# 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.
-