

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1100 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

1069 kcal ● 105g protein (39%) ● 48g fat (41%) ● 39g carbs (15%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)  
2 huevo(s)- 159 kcal



[Jugo de frutas](#)  
1/2 taza(s)- 57 kcal

### Cena

250 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



[Ensalada mixta simple](#)  
102 kcal



[Vegan crumbles](#)  
1 taza(s)- 146 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



[Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana](#)  
387 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

1143 kcal ● 116g protein (41%) ● 33g fat (26%) ● 83g carbs (29%) ● 12g fiber (4%)

### Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)  
2 huevo(s)- 159 kcal



[Jugo de frutas](#)  
1/2 taza(s)- 57 kcal

### Cena

405 kcal, 25g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)  
1 envase- 131 kcal



[Bol de tabulé de garbanzos especiado](#)  
273 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



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



[Salchicha vegana](#)  
1 salchicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

1142 kcal ● 102g protein (36%) ● 29g fat (23%) ● 100g carbs (35%) ● 18g fiber (6%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Pistachos

188 kcal

### Cena

405 kcal, 25g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados

273 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Judías verdes

32 kcal



Cuscús

100 kcal



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1119 kcal ● 97g protein (35%) ● 47g fat (38%) ● 63g carbs (22%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Pistachos

188 kcal

### Cena

380 kcal, 21g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Boniatos asados con romero

105 kcal



Tofu cajún

275 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Judías verdes

32 kcal



Cuscús

100 kcal



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1078 kcal ● 105g protein (39%) ● 44g fat (36%) ● 50g carbs (18%) ● 17g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

### Cena

290 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 15g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1145 kcal ● 101g protein (35%) ● 28g fat (22%) ● 99g carbs (35%) ● 24g fiber (8%)

### Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Frijoles y verduras

364 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1145 kcal ● 101g protein (35%) ● 28g fat (22%) ● 99g carbs (35%) ● 24g fiber (8%)

### Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Frijoles y verduras

364 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
10 grande (500g)
- ☐ queso de cabra  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queso parmesano  
1 cda (5g)

## Grasas y aceites

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

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta  
20 fl oz (mL)
- ☐ manzanas  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
- ☐ jugo de limón  
1/4 cda (mL)
- ☐ aguacates  
1/4 aguacate(s) (50g)

## Bebidas

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

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'  
3 oz (85g)
- ☐ salchicha vegana  
1 sausage (100g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- ☐ levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ bollo para sub(s)  
1 panecillo(s) (85g)

## Dulces

- ☐ jarabe de arce  
1 cdita (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1/4 cda (4g)
- ☐ comino molido  
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal  
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra  
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ romero, seco  
1/6 cda (1g)
- ☐ condimento cajún  
7/8 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)
- ☐ copos de chile rojo  
1/4 cdita (0g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
2 cda, picado (14g)
- ☐ pistachos, pelados  
1/2 taza (62g)

## Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
5/6 caja (165 g) (137g)
- ☐ seitan  
1/2 lbs (198g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
10 cucharada (163g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
1 taza (100g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme  
1/2 lbs (248g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1 lata(s) (439g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas  
3/4 taza (66g)
  - ☐ tomates  
2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (235g)
  - ☐ perejil fresco  
3 1/2 ramitas (4g)
  - ☐ pepino  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
  - ☐ judías verdes congeladas  
1 1/3 taza (161g)
  - ☐ pimiento verde  
1 cucharada, picada (9g)
  - ☐ ajo  
3 1/4 diente(s) (10g)
  - ☐ cebolla  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
  - ☐ batatas  
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)
  - ☐ pimiento  
1 1/2 pequeña (111g)
  - ☐ espinaca fresca  
2 taza(s) (60g)
  - ☐ calabacín  
1 1/2 grande (485g)
  - ☐ kale (col rizada)  
2 taza, picada (80g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

2 grande (100g)

#### **aceite**

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### **huevos**

4 grande (200g)

#### **aceite**

1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **jugo de fruta**

4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

#### **jugo de fruta**

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pistachos, pelados**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, pelados**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **cebolla, cortado en cubos**

1/4 pequeña (18g)

#### **pimiento, picado**

1/2 pequeña (37g)

#### **huevos**

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

#### **cebolla, cortado en cubos**

3/4 pequeña (53g)

#### **pimiento, picado**

1 1/2 pequeña (111g)

#### **huevos**

6 grande (300g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **jugo de fruta**

4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

#### **jugo de fruta**

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



#### coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3/4 taza (66g)

#### manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### jarabe de arce

1 cdita (mL)

#### vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

#### nueces

2 cda, picado (14g)

#### tiras veganas 'chik'n'

3 oz (85g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



#### aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

#### tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

#### mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

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

## Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

**salchicha vegana**

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**judías verdes congeladas**

2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**

1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/6 caja (165 g) (27g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
1/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**seitan, estilo pollo**  
2 oz (57g)  
**pimiento verde**  
1/2 cucharada, picada (5g)  
**ajo, picado finamente**  
5/8 diente(s) (2g)  
**cebolla**  
1 cucharada, picada (10g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**seitan, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada de seitan

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



**seitan, desmenuzado o en rodajas**  
3 oz (85g)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 tomates cherry (102g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**aceite**  
1 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.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Frijoles y verduras

364 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 42g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

#### queso parmesano

1/2 cda (3g)

#### caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

#### kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

#### ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

#### aceite

1 cda (mL)

#### copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

#### queso parmesano

1 cda (5g)

#### caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

#### kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Cubre con parmesano y sirve.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada mixta simple

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



#### aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

#### mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

### Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 taza(s)

**migajas de hamburguesa vegetariana**

1 taza (100g)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**Requesón y copa de frutas**

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**perejil fresco, picado**

1 ramitas (1g)

**tomates, picado**

1/4 tomate roma (20g)

**pepino, picado**

1/8 pepino (21 cm) (38g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

**jugo de limón**

1/8 cda (mL)

**comino molido**

1/4 cdita (1g)

**aceite**

1/8 cdita (mL)

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

**perejil fresco, picado**

2 ramitas (2g)

**tomates, picado**

1/2 tomate roma (40g)

**pepino, picado**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**comino molido**

1/2 cdita (1g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/2 caja (165 g) (82g)

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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



**romero, seco**

1/6 cda (1g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1/3 cda (mL)

**batatas, cortado en cubos de 1 pulgada**

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

### Tofu cajún

275 kcal ● 19g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



**aceite**  
1 3/4 cdita (mL)  
**condimento cajún**  
7/8 cdita (2g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
1/2 lbs (248g)

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.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 mitad(es) de calabacín

**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
  3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
  4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
  5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.
-

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

**perejil fresco, picado**

3/4 ramitas (1g)

**vinagre de sidra de manzana**

1/4 cda (mL)

**vinagre balsámico**

1/4 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

4 cucharada de tomates cherry  
(37g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

**perejil fresco, picado**

1 1/2 ramitas (2g)

**vinagre de sidra de manzana**

1/2 cda (mL)

**vinagre balsámico**

1/2 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/4 pequeña (18g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

### 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.

# 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.