

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1200 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

1155 kcal ● 124g protein (43%) ● 45g fat (35%) ● 49g carbs (17%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

345 kcal, 21g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



Tofu básico

4 onza(s)- 171 kcal



Lentejas

174 kcal

Almuerzo

345 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 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

1249 kcal ● 107g protein (34%) ● 51g fat (37%) ● 70g carbs (22%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 12g grasa



Calabacín asado en sartén

125 kcal



Alitas de coliflor BBQ

268 kcal

Almuerzo

390 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 26g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es)- 271 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

1209 kcal ● 117g protein (39%) ● 33g fat (25%) ● 82g carbs (27%) ● 28g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 12g grasa



Calabacín asado en sartén

125 kcal



Alitas de coliflor BBQ

268 kcal

Almuerzo

350 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Lentejas

174 kcal



Vegan crumbles

3/4 taza(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

1177 kcal ● 117g protein (40%) ● 32g fat (25%) ● 81g carbs (27%) ● 25g fiber (8%)

Desayuno

155 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

Cena

400 kcal, 16g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Almuerzo

350 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Lentejas

174 kcal



Vegan crumbles

3/4 taza(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1232 kcal ● 121g protein (39%) ● 43g fat (32%) ● 68g carbs (22%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

155 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



[Omelet de verduras en frasco Mason](#)

1 tarro(s)- 155 kcal

Almuerzo

370 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 20g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)

1/2 sándwich(es)- 185 kcal



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



[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

Day 6

1189 kcal ● 117g protein (39%) ● 42g fat (32%) ● 65g carbs (22%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

110 kcal, 9g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



[Mini muffin de huevo y queso](#)

2 mini muffin(s)- 112 kcal

Almuerzo

370 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 20g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)

1/2 sándwich(es)- 185 kcal



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 13g grasa



[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

Day 7

1157 kcal ● 106g protein (36%) ● 52g fat (40%) ● 44g carbs (15%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

110 kcal, 9g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



[Mini muffin de huevo y queso](#)

2 mini muffin(s)- 112 kcal

Almuerzo

435 kcal, 16g proteína, 24g carbohidratos netos, 27g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 177 kcal



[Palitos de zanahoria](#)

1 zanahoria(s)- 27 kcal



[Cacahuets tostados](#)

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteína, 17g carbohidratos netos, 15g grasa



[Ensalada mixta](#)

121 kcal



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
3 oz (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2/3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (83g)
- ☐ calabacín
1 1/2 mediana (294g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (154g)
- ☐ pimiento
5/8 grande (98g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 mediana (98g)
- ☐ edamame, congelado, preparado
2 1/2 cucharada (23g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (64g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ levadura nutricional
1 oz (31g)
- ☐ condimento italiano
1/6 cdita (1g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)

Frutas y jugos

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ mantequilla de maní
1 oz (32g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/8 lata (179g)
- ☐ hummus
3 cda (45g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)
- ☐ cacahuates tostados
4 cucharada (37g)
- ☐ salsa de soja
1/2 cdita (mL)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ mostaza amarilla
1/8 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 oz (7g)
- ☐ vinagre
1/6 cdita (mL)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~ 540 g) (267g)

Aperitivos

- ☐ zarzamoras
1 1/2 taza (216g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
1/2 cucharada (4g)
- ☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 mediana (666g)
- ☐ queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (96g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Productos de frutos secos y semillas

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

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/2 pequeña (35g)

pimiento, picado

1 pequeña (74g)

huevos

4 grande (200g)

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

agua

1/3 cda (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

3 cucharada, rallada (21g)

agua

2/3 cda (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 torta(s)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

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

Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es) - 271 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

mostaza amarilla

1/8 cdita o 1 sobre (1g)

pimentón (paprika)

1/2 pizca (0g)

pan

1 rebanada (32g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

cebolla, picado

1/8 pequeña (9g)

mayonesa

1 cda (mL)

huevos

1 1/2 mediana (66g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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.

Vegan crumbles

3/4 taza(s) - 110 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 taza (75g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
2 cucharada, rodajas (13g)
hummus
1 1/2 cda (23g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
3 slices (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

pepino
4 cucharada, rodajas (26g)
hummus
3 cda (45g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
 2. Unta hummus en el pan.
 3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.
-

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias

1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

tofu firme
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazóna 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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Calabacín asado en sartén

125 kcal ● 2g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)
pimienta negra
3/8 cda, molido (3g)
calabacín
3/4 mediana (147g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
pimienta negra
3/4 cda, molido (5g)
calabacín
1 1/2 mediana (294g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



zanahorias, picado en cubitos

1/6 mediana (12g)

edamame, congelado, preparado

2 1/2 cucharada (23g)

condimento italiano

1/6 cdita (1g)

vinagre

1/6 cdita (mL)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

arándanos rojos deshidratados

1 cucharadita (4g)

pimiento, picado en cubitos

1/6 mediana (24g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata (179g)

1. Cocer el edamame según las instrucciones del paquete. Desechar las vainas.
2. En un bol grande, añadir los garbanzos enjuagados, los granos de edamame, el pimiento, las zanahorias y los arándanos. Reservar.
3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el condimento hasta que estén integrados.
4. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y mezclar.
5. Se sirve mejor fría.

Pan naan

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



Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

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.

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.

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.