

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1400 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

1414 kcal ● 103g protein (29%) ● 73g fat (46%) ● 69g carbs (20%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

360 kcal, 28g proteína, 32g carbohidratos netos, 11g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

450 kcal, 19g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Day 2

1453 kcal ● 112g protein (31%) ● 66g fat (41%) ● 75g carbs (21%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

425 kcal, 27g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Tofu al limón y pimienta

7 onza- 252 kcal



Lentejas

174 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Day 3

1440 kcal ● 117g protein (33%) ● 61g fat (38%) ● 81g carbs (22%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

425 kcal, 27g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Tofu al limón y pimienta

7 onza- 252 kcal



Lentejas

174 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Day 4

1371 kcal ● 93g protein (27%) ● 67g fat (44%) ● 74g carbs (22%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

145 kcal, 4g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena con canela simple con agua

145 kcal

Almuerzo

460 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal

Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Cena

410 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1370 kcal ● 94g protein (28%) ● 66g fat (43%) ● 87g carbs (25%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

145 kcal, 4g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena con canela simple con agua

145 kcal

Almuerzo

450 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal

Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Cena

420 kcal, 21g proteína, 33g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Lo-mein de tofu

169 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1350 kcal ● 100g protein (30%) ● 54g fat (36%) ● 86g carbs (25%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

130 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas

131 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

441 kcal

Cena

460 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



Lentejas

116 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos

127 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1350 kcal ● 100g protein (30%) ● 54g fat (36%) ● 86g carbs (25%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

130 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas

131 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

441 kcal

Cena

460 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



Lentejas

116 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos

127 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Dulces

- chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- azúcar
1 1/3 cda (17g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces de girasol
2 oz (52g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
- almendras
2 3/4 cucharada, entera (24g)
- semillas de chía
1 1/2 cdita (7g)
- semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
- nueces
1 3/4 cucharada, picada (13g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
7 1/2 mediana (449g)
- champiñones
4 cucharada, picada (18g)
- ajo
3 diente (9g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- lechuga romana
2 taza rallada (94g)
- calabacín
2 1/3 grande (750g)
- tomates
5 tomates cherry (85g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
- mezcla de verduras congeladas
2 oz (57g)
- cebolletas
3 cucharada, en rodajas (24g)
- espinaca fresca
1/3 paquete (170 g) (57g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
8 grande (400g)

Productos horneados

- pan
1/4 lbs (128g)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
- limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
- sal
1 1/2 g (1g)
- canela
1 1/3 cdita (3g)
- mostaza Dijon
1 cdita (5g)
- albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
- pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Otro

- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- mezcla para coleslaw
5 1/2 taza (495g)
- salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
- levadura nutricional
1/2 cda (2g)

Bebidas

- agua
15 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)

Legumbres y derivados

- tofu firme
29 oz (822g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- salsa de soja
2 1/2 oz (mL)
- mantequilla de maní
5 oz (144g)

- queso en lonchas
1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)
- queso en tiras
3 barra (84g)
- mantequilla
5 cdita (23g)
- queso parmesano
1 cda (5g)
- yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
- leche entera
4 taza(s) (mL)
- queso romano
1/3 cda (2g)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces
1 3/4 cucharada (mL)

Frutas y jugos

- kiwi
3 fruta (207g)
 - pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)
 - limón
1 pequeña (58g)
 - jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
 - aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
 - uvas
4 1/2 taza (414g)
 - jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
 - arándanos rojos deshidratados
1 3/4 cucharada (18g)
-

- tofu extra firme
2 oz (57g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
2 cdita (mL)
- ramen con sabor oriental
1/8 paquete con sobre de sabor (11g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
2 cda (16g)

Cereales para el desayuno

- copos rápidos
2/3 taza (53g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de zanahoria

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras 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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena con canela simple con agua

145 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/2 taza(s) (mL)
canela
2/3 cdita (2g)
azúcar
2/3 cda (9g)
copos rápidos
1/3 taza (27g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
canela
1 1/3 cdita (3g)
azúcar
1 1/3 cda (17g)
copos rápidos
2/3 taza (53g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 1/2 taza (414g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 pomelo

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



queso en lonchas

1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

champiñones

4 cucharada, picada (18g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tofu al limón y pimienta

7 onza - 252 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1/2 lbs (198g)
limón y pimienta
1/4 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
fécula de maíz
1 cda (8g)
limón, con ralladura
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
14 oz (397g)
limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
aceite
1 cda (mL)
fécula de maíz
2 cda (16g)
limón, con ralladura
1 pequeña (58g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. 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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)



leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 10g fiber



aguacates, pelado y sin semillas

1/2 aguacate(s) (101g)

calabacín

1/2 grande (162g)

albahaca fresca

1/2 taza de hojas enteras (12g)

tomates, cortado por la mitad

5 tomates cherry (85g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

mantequilla

2 cdita (9g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1 cdita (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

ajo, picado

1 diente (3g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

441 kcal ● 19g protein ● 28g fat ● 20g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín, cortado en espiral

1 1/2 mediana (294g)

semillas de chía

3/4 cdita (4g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebollitas

1 1/2 cucharada, en rodajas (12g)

semillas de sésamo

3/4 cdita (2g)

salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

mezcla para coleslaw

3/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en espiral

3 mediana (588g)

semillas de chía

1 1/2 cdita (7g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebollitas

3 cucharada, en rodajas (24g)

semillas de sésamo

1 1/2 cdita (5g)

salsa de soja

3 cda (mL)

mantequilla de maní

6 cda (96g)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

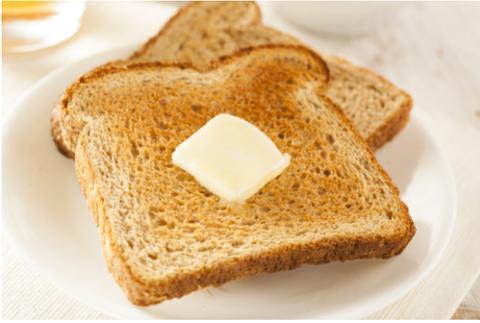
Para las 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Palitos de zanahoria

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

aceite

1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 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.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

2 cdita (mL)

nueces de girasol

1 cda (12g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cdita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
 2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
 3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
 4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
 5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.
-

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



jugo de limón

1/2 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 cda (7g)

queso parmesano

1 cda (5g)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

yogur griego desnatado, natural

1 cda (18g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

huevos

2 grande (100g)

lechuga romana

2 taza rallada (94g)

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.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Leche

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

Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Lo-mein de tofu

169 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



ramen con sabor oriental

1/8 paquete con sobre de sabor (11g)

mezcla de verduras congeladas

2 oz (57g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/8 cda (mL)

tofu extra firme

2 oz (57g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se quemé.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltar a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

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.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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 de espinacas con arándanos

127 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso romano, rallado finamente
1/6 cda (1g)
vinagreta de frambuesa y nueces
2 2/3 cucharadita (mL)
espinaca fresca
1/6 paquete (170 g) (28g)
nueces
2 2/3 cucharadita, picada (6g)
arándanos rojos deshidratados
2 2/3 cucharadita (9g)

Para las 2 comidas:

queso romano, rallado finamente
1/3 cda (2g)
vinagreta de frambuesa y nueces
1 3/4 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/3 paquete (170 g) (57g)
nueces
1 3/4 cucharada, picada (13g)
arándanos rojos deshidratados
1 3/4 cucharada (18g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-