

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 2600 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

2514 kcal ● 194g protein (31%) ● 149g fat (54%) ● 66g carbs (11%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

400 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada de huevo y aguacate](#)
399 kcal

Almuerzo

775 kcal, 51g proteína, 18g carbohidratos netos, 48g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
398 kcal



[Tofu al horno](#)
13 1/3 onza(s)- 377 kcal

Aperitivos

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



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



[Apio con aderezo ranch](#)
148 kcal

Cena

790 kcal, 46g proteína, 24g carbohidratos netos, 55g grasa



[Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete](#)
682 kcal



[Ensalada caprese](#)
107 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

2637 kcal ● 172g protein (26%) ● 158g fat (54%) ● 93g carbs (14%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

400 kcal, 22g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
399 kcal

Almuerzo

800 kcal, 40g proteína, 46g carbohidratos netos, 46g grasa



Pistachos
188 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

Aperitivos

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



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Apio con aderezo ranch
148 kcal

Cena

890 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
705 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 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

2618 kcal ● 174g protein (27%) ● 143g fat (49%) ● 116g carbs (18%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

800 kcal, 40g proteína, 46g carbohidratos netos, 46g grasa



Pistachos
188 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal

Aperitivos

290 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Cena

890 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
705 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 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

2608 kcal ● 191g protein (29%) ● 136g fat (47%) ● 117g carbs (18%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

290 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

875 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 71g grasa



Tacos de queso y guacamole
4 taco(s)- 700 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Cena

805 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal



Salteado de tempeh y champiñones
443 kcal

Day 5

2582 kcal ● 183g protein (28%) ● 118g fat (41%) ● 151g carbs (23%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

290 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

845 kcal, 29g proteína, 44g carbohidratos netos, 53g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
731 kcal

Cena

805 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal



Salteado de tempeh y champiñones
443 kcal

Day 6

2580 kcal ● 180g protein (28%) ● 119g fat (42%) ● 151g carbs (23%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
124 kcal

Aperitivos

285 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Parfait de moras y granola
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

845 kcal, 29g proteína, 44g carbohidratos netos, 53g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
731 kcal

Cena

790 kcal, 53g proteína, 49g carbohidratos netos, 37g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Ensalada caprese
71 kcal

Day 7

2549 kcal ● 189g protein (30%) ● 107g fat (38%) ● 154g carbs (24%) ● 54g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
124 kcal

Aperitivos

285 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Parfait de moras y granola
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada (collard) con ajo
438 kcal



Tofu con naranja y sésamo
7 onza(s) de tofu- 377 kcal

Cena

790 kcal, 53g proteína, 49g carbohidratos netos, 37g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Ensalada caprese
71 kcal

Otro

- Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (375g)
- salsa de chile sriracha
2 cda (30g)
- guacamole (comercial)
8 cda (124g)
- salchicha vegana
3 sausage (300g)
- condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
- aceite de sésamo
1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- apio crudo
9 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (360g)
- ajo
9 1/2 diente(s) (29g)
- espinaca fresca
18 taza(s) (540g)
- jengibre fresco
5/6 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
- tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (694g)
- champiñones
9 1/2 oz (268g)
- pimiento
1 grande (164g)
- brócoli
3 taza, picado (273g)
- zanahorias
3 mediana (183g)
- patatas
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- berza (hojas de col)
22 oz (624g)

Grasas y aceites

- aderezo ranch
4 cda (mL)
- aceite de oliva
1 oz (mL)
- aceite
2 3/4 oz (mL)
- vinagreta balsámica
2 oz (mL)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
2 cdita (6g)
- sal
5/6 cdita (5g)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- albahaca fresca
1/2 oz (15g)
- comino molido
4 cdita (8g)
- romero, seco
3/4 cdita (1g)
- jengibre molido
1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- tofu extra firme
13 1/3 oz (378g)
- salsa de soja
6 1/2 oz (mL)
- mantequilla de maní
7 cda (112g)
- tofu firme
2 lbs (931g)
- frijoles negros
1/2 taza (120g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- cacahuates tostados
1/2 taza (64g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
10 1/2 g (11g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Bebidas

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

Sopas, salsas y jugos de carne

Productos lácteos y huevos

- huevos
14 grande (700g)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (220g)
- queso
1 1/2 taza, rallada (170g)
- mantequilla
9 cdita (41g)
- queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- queso de cabra
3 oz (85g)
- queso parmesano
2 cda (10g)
- yogur griego bajo en grasa
1 1/4 taza (350g)

Frutas y jugos

- aguacates
3 1/2 aguacate(s) (703g)
- zarzamoras
3 taza (414g)
- fresas
12 mediano (diá. 3,2 cm) (144g)
- nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- naranja
1/4 fruta (7.3 cm diá.) (35g)

- salsa verde
4 cda (64g)

Productos horneados

- pan
1 1/4 lbs (576g)

Cereales y pastas

- arroz integral
1/2 taza (95g)
- fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Cereales para el desayuno

- granola
10 cucharada (56g)

Dulces

- azúcar
1 cda (13g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

6 grande (300g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

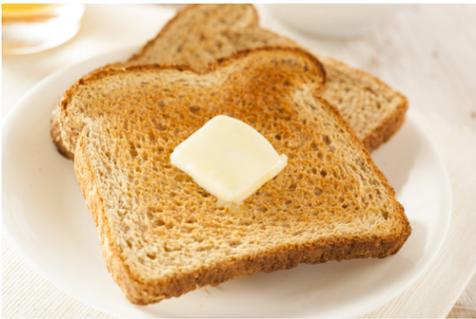
1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

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

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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

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

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

124 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1/4 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

queso parmesano

1 cda (5g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

1/2 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

queso parmesano

2 cda (10g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Espinacas salteadas sencillas

398 kcal ● 14g protein ● 29g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



ajo, cortado en cubitos

2 diente (6g)

espinaca fresca

16 taza(s) (480g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tofu al horno

13 1/3 onza(s) - 377 kcal ● 37g protein ● 20g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

tofu extra firme

13 1/3 oz (378g)

jengibre fresco, pelado y rallado

5/6 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

semillas de sésamo

5/6 cda (8g)

salsa de soja

6 2/3 cucharada (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

romero, seco

3/8 cdita (0g)

champiñones

2 1/4 oz (64g)

queso

3/4 taza, rallada (85g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

romero, seco

3/4 cdita (1g)

champiñones

1/4 lbs (128g)

queso

1 1/2 taza, rallada (170g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tacos de queso y guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protein ● 58g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 taco(s)

guacamole (comercial)

8 cda (124g)

queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

731 kcal ● 25g protein ● 44g fat ● 42g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

6 mediano (diá. 3,2 cm) (72g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

queso de cabra

1 1/2 oz (43g)

aguacates, cortado en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

12 mediano (diá. 3,2 cm) (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

queso de cabra

3 oz (85g)

aguacates, cortado en rodajas

1 1/2 aguacate(s) (302g)

pan

6 rebanada (192g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



ajo, picado

4 diente(s) (12g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

22 oz (624g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tofu con naranja y sésamo

7 onza(s) de tofu - 377 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 7 onza(s) de tofu

aceite de sésamo

1/2 cda (mL)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

fécula de maíz

1 1/2 cda (12g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1/2 lbs (198g)

salsa de chile sriracha

1/2 cda (8g)

azúcar

1 cda (13g)

salsa de soja

1 cda (mL)

naranja, exprimido

1/4 fruta (7.3 cm diá.) (35g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Apio con aderezo ranch

148 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, cortado en tiras

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

apio crudo, cortado en tiras

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

aderezo ranch

4 cda (mL)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Moras

3/4 taza(s) - 52 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

3/4 taza (108g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras

2 1/4 taza (324g)

1. Enjuaga las moras y sirve.
-

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
 2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Parfait de moras y granola

287 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso

5 cucharada (45g)

granola

5 cucharada (28g)

yogur griego bajo en grasa

10 cucharada (175g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras, picado grueso

10 cucharada (90g)

granola

10 cucharada (56g)

yogur griego bajo en grasa

1 1/4 taza (350g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

682 kcal ● 39g protein ● 48g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



aceite

1 cda (mL)

agua

1/3 taza(s) (mL)

salsa de soja

2 cdita (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

salsa de chile sriracha

1 1/2 cda (23g)

ajo, picado

2 diente (6g)

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

14 oz (397g)

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.

Ensalada caprese

107 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber

**vinagreta balsámica**

1/2 cda (mL)

albahaca fresca

2 cucharada de hojas enteras (3g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1/4 paquete (155 g) (39g)

mozzarella fresca

3/4 oz (21g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 16g fiber

Translation missing:
es.for_single_meal**tomates, picado**

1 tomate roma (80g)

salsa verde

2 cda (32g)

comino molido

2 cdita (4g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

4 cucharada (60g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cda (30g)

aguacates, cortado en rodajas

4 rebanadas (100g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme

2 rebanada(s) (168g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

2 tomate roma (160g)

salsa verde

4 cda (64g)

comino molido

4 cdita (8g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/2 taza (120g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

8 cda (59g)

aguacates, cortado en rodajas

8 rebanadas (200g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

aceite

4 cdita (mL)

tofu firme

4 rebanada(s) (336g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas
2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
6 oz (170g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, cortado en rodajas
1/2 grande (82g)
jengibre molido
1/4 cdita (0g)
champiñones, picado
1 taza, picada (70g)
tempeh, cortado en rodajas
4 oz (113g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
salsa de soja
1 cda (mL)
arroz integral
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en rodajas
1 grande (164g)
jengibre molido
1/2 cdita (1g)
champiñones, picado
2 taza, picada (140g)
tempeh, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
salsa de soja
2 cda (mL)
arroz integral
1/2 taza (95g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 1/2 sausage (150g)
condimento italiano
3/4 cdita (3g)
aceite
3 cdita (mL)
brócoli, picado
1 1/2 taza, picado (137g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
patatas, cortado en gajos
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
3 sausage (300g)
condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
aceite
6 cdita (mL)
brócoli, picado
3 taza, picado (273g)
zanahorias, cortado en rodajas
3 mediana (183g)
patatas, cortado en gajos
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

mozzarella fresca

1 oz (28g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

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.
-