

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1147 kcal ● 99g protein (35%) ● 53g fat (42%) ● 55g carbs (19%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



[Avena con canela simple con agua](#)
108 kcal



[Huevos fritos básicos](#)
1 huevo(s)- 80 kcal

Cena

345 kcal, 23g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada César de brócoli con huevos duros](#)
260 kcal



[Nueces](#)
1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)
1/2 sándwich(es)- 185 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1154 kcal ● 103g protein (36%) ● 41g fat (32%) ● 80g carbs (28%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



[Avena con canela simple con agua](#)
108 kcal



[Huevos fritos básicos](#)
1 huevo(s)- 80 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)
141 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
240 kcal

Almuerzo

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1162 kcal ● 98g protein (34%) ● 52g fat (40%) ● 64g carbs (22%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

190 kcal, 9g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Avena con canela simple con agua
108 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal

Almuerzo

375 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Sándwich de ensalada de huevo
1/2 sándwich(es)- 271 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1108 kcal ● 95g protein (34%) ● 52g fat (42%) ● 50g carbs (18%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Cereal de desayuno
97 kcal

Cena

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal



Tofu cajún
196 kcal

Almuerzo

375 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Sándwich de ensalada de huevo
1/2 sándwich(es)- 271 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1093 kcal ● 97g protein (36%) ● 23g fat (19%) ● 99g carbs (36%) ● 26g fiber (9%)

Desayuno

160 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Cereal de desayuno
97 kcal

Cena

405 kcal, 22g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas
116 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
171 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Almuerzo

310 kcal, 17g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Guisantes sugar snap
41 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1068 kcal ● 106g protein (40%) ● 17g fat (14%) ● 101g carbs (38%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

180 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 2g grasa



Tostada con requesón
1 tostada(s)- 143 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

360 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Puré de batata
92 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Almuerzo

310 kcal, 17g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Guisantes sugar snap
41 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1146 kcal ● 101g protein (35%) ● 20g fat (16%) ● 125g carbs (44%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

180 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 2g grasa



Tostada con requesón
1 tostada(s)- 143 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

360 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Puré de batata
92 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Almuerzo

385 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
70 kcal



Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Bebidas

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

Especias y hierbas

- canela
1 1/2 cdita (4g)
- mostaza Dijon
1 cdita (5g)
- vinagre de vino tinto
1 1/4 cdita (mL)
- eneldo seco
1 1/4 cdita (1g)
- mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
- pimienta negra
1 pizca (0g)
- sal
4 1/2 g (4g)
- condimento cajún
5/8 cdita (1g)

Dulces

- azúcar
1 1/2 cda (20g)
- miel
4 cdita (28g)

Cereales para el desayuno

- copos rápidos
3/4 taza (60g)
- cereal de desayuno
1 ración (30g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- lechuga romana
1/2 cabeza (344g)
- pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (427g)
- ketchup
1 2/3 cda (28g)
- cebolla morada
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)
- zanahorias
1 1/2 mediana (86g)
- patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
- cebolla
1/4 pequeña (18g)
- ajo
2 diente(s) (6g)
- berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)
- guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- tomates
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
- batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Legumbres y derivados

- hummus
1 1/2 cda (23g)
- tofu firme
9 3/4 oz (276g)
- lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)
- salsa de soja
1/2 cdita (mL)
- mantequilla de maní
1/2 cda (8g)

Otro

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
3 slices (31g)
- Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- salchicha vegana
3 sausage (300g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
8 2/3 mediana (382g)
- queso parmesano
1 cda (5g)
- yogur griego desnatado, natural
1 container (193g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)
- leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- jugo de limón
1 cda (mL)
- clementinas
2 fruta (148g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
- nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)
- anacardos tostados
1/2 taza (69g)

- condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- levadura nutricional
1/2 taza (30g)
- salsa de chile sriracha
3/8 cda (6g)

Productos horneados

- pan
1/3 lbs (160g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbacoa
1/2 taza (143g)
- sopa de tomate enlatada condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/8 taza(s) (mL)
canela
1/2 cdita (1g)
azúcar
1/2 cda (7g)
copos rápidos
4 cucharada (20g)

Para las 3 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
canela
1 1/2 cdita (4g)
azúcar
1 1/2 cda (20g)
copos rápidos
3/4 taza (60g)

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.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Cereal de desayuno

97 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cereal de desayuno

1/2 ración (15g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

cereal de desayuno

1 ración (30g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

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



Rinde 1/2 sándwich(es)

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)

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

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de ensalada de huevo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
pan
2 rebanada (64g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
cebolla, picado
1/4 pequeña (18g)
mayonesa
2 cda (mL)
huevos
3 mediana (132g)

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.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

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.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

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



pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/4 cdita (mL)

eneldo seco

1/4 cdita (0g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 sausage (100g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

brócoli, picado

1 taza, picado (91g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 mediana (61g)

patatas, cortado en gajos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/2 lbs (227g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítalas 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 cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

5/8 cdita (1g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

6 1/4 oz (177g)

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

Lentejas

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



sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

agua

1/8 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

salsa de chile sriracha

3/8 cda (6g)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

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

1/4 lbs (99g)

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 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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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