

Meal Plan - Menu semanal pescetariano ayuno intermitente de 1500 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

1472 kcal ● 94g protein (25%) ● 75g fat (46%) ● 84g carbs (23%) ● 21g fiber (6%)

Almuerzo

670 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal



[Tofu con naranja y sésamo](#)

10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal

Cena

695 kcal, 40g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



[Tempeh básico](#)

6 onza(s)- 443 kcal



[Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces](#)

253 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1511 kcal ● 96g protein (26%) ● 54g fat (32%) ● 141g carbs (37%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

690 kcal, 42g proteína, 65g carbohidratos netos, 25g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 155 kcal



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

1 wrap(s)- 426 kcal



[Mezcla de frutos secos: nuez y almendra](#)

1/8 taza(s)- 108 kcal

Cena

715 kcal, 30g proteína, 76g carbohidratos netos, 29g grasa



[Arroz blanco con mantequilla](#)

324 kcal



[Taco de pescado](#)

1 tortilla(s)- 389 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Day 3

1481 kcal ● 97g protein (26%) ● 71g fat (43%) ● 90g carbs (24%) ● 24g fiber (7%)

Almuerzo

740 kcal, 32g proteína, 68g carbohidratos netos, 31g grasa



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteína, 21g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal



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

Day 4

1481 kcal ● 97g protein (26%) ● 71g fat (43%) ● 90g carbs (24%) ● 24g fiber (7%)

Almuerzo

740 kcal, 32g proteína, 68g carbohidratos netos, 31g grasa



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteína, 21g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal



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

Day 5

1497 kcal ● 97g protein (26%) ● 69g fat (41%) ● 94g carbs (25%) ● 28g fiber (8%)

Almuerzo

670 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 40g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal



[Sándwich de ensalada de huevo con aguacate](#)

1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

715 kcal, 39g proteína, 63g carbohidratos netos, 28g grasa



[Leche](#)

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal



[Ensalada de seitán](#)

359 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1509 kcal ● 111g protein (29%) ● 79g fat (47%) ● 69g carbs (18%) ● 19g fiber (5%)

Almuerzo

670 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 40g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal



[Sándwich de ensalada de huevo con aguacate](#)

1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteína, 38g carbohidratos netos, 38g grasa



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal



[Leche](#)

1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1503 kcal ● 101g protein (27%) ● 66g fat (40%) ● 102g carbs (27%) ● 23g fiber (6%)

Almuerzo

665 kcal, 24g proteína, 63g carbohidratos netos, 28g grasa



[Uvas](#)

58 kcal



[Wrap de espinacas y queso de cabra](#)

1 wrap(s)- 427 kcal



[Ensalada mixta](#)

182 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteína, 38g carbohidratos netos, 38g grasa



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal



[Leche](#)

1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 3/4 taza (83g)
- ☐ aceite de sésamo
3/4 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- ☐ chispas de chocolate
1 cucharadita (5g)
- ☐ levadura nutricional
1 oz (31g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)
- ☐ pimientos rojos asados
2 cucharada, en cubos (28g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2/3 oz (20g)
- ☐ nueces
1 2/3 oz (47g)
- ☐ almendras
1/4 taza, entera (42g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
2 1/4 cda (18g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2/3 lbs (298g)
- ☐ salsa de soja
9 1/2 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ coles de Bruselas
2 1/4 taza (198g)
- ☐ repollo
2 cucharada, rallada (9g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (472g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ jengibre fresco
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ cebolla morada
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ zanahorias
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)
- ☐ lechuga romana
3/4 corazones (375g)
- ☐ pepino
1/6 pepino (21 cm) (56g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (11g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (7g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)

Bebidas

- ☐ agua
7 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ leche entera
7 3/4 taza(s) (mL)

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ hummus
2 cda (30g)
- ☐ tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)

Dulces

- ☐ azúcar
1 1/2 cda (20g)
- ☐ jarabe de arce
3 cdita (mL)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
2 1/3 naranja (361g)
- ☐ manzanas
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ limas
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)
- ☐ pasas
1 cucharadita (no compactada) (3g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- ☐ uvas
1 taza (92g)

- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ queso
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ queso de cabra
2 cda (28g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)
- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 filete(s) (113 g) (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s) de tofu

aceite de sésamo

3/4 cda (mL)

semillas de sésamo

1 1/2 cdita (5g)

fécula de maíz

2 1/4 cda (18g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2/3 lbs (298g)

salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

azúcar

1 1/2 cda (20g)

salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

naranja, exprimido

3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)

ajo, picado

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

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/8 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

pasas

1 cucharadita (no compactada) (3g)

chispas de chocolate

1 cucharadita (5g)

almendras

2 cucharadita, entera (6g)

nueces

2 cucharadita, picada (5g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
aguacates, en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

pan

2 rebanada (64g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

6 grande (300g)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

pan

4 rebanada (128g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



uvas

1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

pimientos rojos asados

2 cucharada, en cubos (28g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

queso de cabra, desmenuzado

2 cda (28g)

tomates

4 tomates cherry (68g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

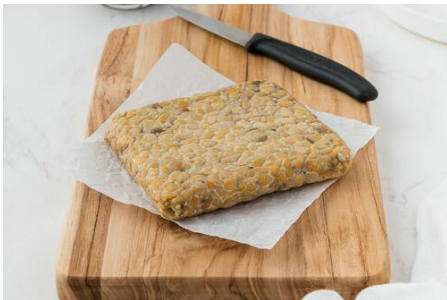
1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

nueces

2 cda, picado (14g)

manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3/4 taza (66g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz blanco con mantequilla

324 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Taco de pescado

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 tortilla(s)

aguacates, machacado

1/4 aguacate(s) (50g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

repollo

2 cucharada, rallada (9g)

condimento cajún

2 cdita (5g)

limas

1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

aceite

1 cdita (mL)

bacalao, crudo

1 filete(s) (113 g) (113g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
8. Sirve.
9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal 4g protein 19g fat 12g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aceite de oliva
3/4 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
- nueces
2 cda, picado (14g)
- manzanas, picado
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
3/4 taza (66g)
- jarabe de arce
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
- nueces
4 cda, picado (28g)
- manzanas, picado
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
- coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 1/2 taza (132g)
- jarabe de arce
2 cdita (mL)

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

Tofu al horno

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



Translation missing: es.for_single_meal

- 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)

Para las 2 comidas:

- tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
- jengibre fresco, pelado y rallado
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- semillas de sésamo
1 2/3 cda (15g)
- salsa de soja
13 1/3 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.

Cena 4

Comer los día 5

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal  10g protein  10g fat  15g carbs  0g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal  3g protein  0g fat  32g carbs  7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

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



seitán, desmenuzado o en rodajas

3 oz (85g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

tomates, cortado por la mitad

6 tomates cherry (102g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

- 1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
- 2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
- 3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
- 4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal 44g protein 29g fat 23g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- cebolla, cortado en láminas finas
- 3/4 pequeña (53g)
- salchicha vegana
- 1 1/2 sausage (150g)
- aceite
- 3/4 cda (mL)
- coliflor congelada
- 1 taza (128g)

Para las 2 comidas:

- cebolla, cortado en láminas finas
- 1 1/2 pequeña (105g)
- salchicha vegana
- 3 sausage (300g)
- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- coliflor congelada
- 2 1/4 taza (255g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal 10g protein 10g fat 15g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- leche entera
- 1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera
- 2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal 24g protein 1g fat 1g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- agua
- 1 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
- 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 7 comidas:

- agua
- 7 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
- 7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

1. La receta no tiene instrucciones.

