

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 2500 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

2513 kcal ● 199g protein (32%) ● 83g fat (30%) ● 206g carbs (33%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1045 kcal, 40g proteína, 95g carbohidratos netos, 47g grasa



[Sopa de garbanzos y coco con jengibre](#)
914 kcal



[Pan naan](#)
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Cena

1140 kcal, 87g proteína, 108g carbohidratos netos, 34g grasa



[Lentejas](#)
347 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)
685 kcal



[Arroz blanco](#)
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2487 kcal ● 166g protein (27%) ● 67g fat (24%) ● 266g carbs (43%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1115 kcal, 40g proteína, 141g carbohidratos netos, 39g grasa



[Pan pita](#)
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



[Curry de tofu con arroz](#)
997 kcal

Cena

1045 kcal, 53g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



[Arroz integral](#)
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



[Goulash de frijoles y tofu](#)
874 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2479 kcal ● 179g protein (29%) ● 57g fat (21%) ● 256g carbs (41%) ● 55g fiber (9%)

Almuerzo

1105 kcal, 53g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa



[Barrita de proteína](#)

2 barra- 490 kcal



[Hamburguesa vegetal al curry \(sin lácteos\)](#)

1 hamburguesa(s)- 390 kcal



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1045 kcal, 53g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



[Arroz integral](#)

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



[Goulash de frijoles y tofu](#)

874 kcal

Day 4

2534 kcal ● 181g protein (29%) ● 54g fat (19%) ● 246g carbs (39%) ● 86g fiber (14%)

Almuerzo

1105 kcal, 53g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa



[Barrita de proteína](#)

2 barra- 490 kcal



[Hamburguesa vegetal al curry \(sin lácteos\)](#)

1 hamburguesa(s)- 390 kcal



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1100 kcal, 55g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



[Estofado ahumado de frijoles negros](#)

999 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal

Day 5

2547 kcal ● 172g protein (27%) ● 49g fat (17%) ● 259g carbs (41%) ● 97g fiber (15%)

Almuerzo

1120 kcal, 44g proteína, 145g carbohidratos netos, 24g grasa



[Hamburguesa vegetariana](#)

3 hamburguesa- 825 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

294 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Cena

1100 kcal, 55g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



[Estofado ahumado de frijoles negros](#)

999 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal

Day 6

2497 kcal159g protein (25%)114g fat (41%)148g carbs (24%)61g fiber (10%)

Almuerzo

1115 kcal, 38g proteína, 111g carbohidratos netos, 45g grasa

- Ensalada mixta simple
68 kcal
- Sopa marroquí de garbanzos
1050 kcal

- Cena
- 1055 kcal, 49g proteína, 34g carbohidratos netos, 68g grasa
- Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal
- Semillas de calabaza
366 kcal
- Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
393 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

- Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2497 kcal159g protein (25%)114g fat (41%)148g carbs (24%)61g fiber (10%)

Almuerzo

1115 kcal, 38g proteína, 111g carbohidratos netos, 45g grasa

- Ensalada mixta simple
68 kcal
- Sopa marroquí de garbanzos
1050 kcal

- Cena
- 1055 kcal, 49g proteína, 34g carbohidratos netos, 68g grasa
- Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal
- Semillas de calabaza
366 kcal
- Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
393 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa

- Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ jengibre fresco
5 g (5g)
- ☐ cebolla
8 mediano (diá. 6.4 cm) (872g)
- ☐ ajo
11 1/3 diente(s) (34g)
- ☐ pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
- ☐ concentrado de tomate
1 3/4 cda (28g)
- ☐ ketchup
3 cda (51g)
- ☐ lechuga romana
4 1/2 corazones (2250g)
- ☐ zanahorias
2 1/4 mediana (137g)
- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (554g)
- ☐ apio crudo
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)

Especias y hierbas

- ☐ cúrcuma, molida
1/6 cdita (0g)
- ☐ curry en polvo
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
5/8 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ tomillo fresco
1 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
10 cdita (23g)
- ☐ comino molido
9 3/4 cdita (20g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1/3 lata (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ semillas de sésamo
2 cdita (6g)

Legumbres y derivados

Bebidas

- ☐ agua
26 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cucharada (mL)
- ☐ mayonesa vegana
4 cda (60g)
- ☐ aderezo para ensaladas
14 1/4 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
- ☐ pan pita
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)
- ☐ bollos para hamburguesa
5 bollo(s) (255g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
13 1/4 cucharada (154g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Otro

- ☐ salsa curry
2/3 frasco (425 g) (283g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)
- ☐ hamburguesa vegetal
5 hamburguesa (355g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (325g)
- ☐ pimentón ahumado
3 1/2 tsp (8g)
- ☐ tomates picados
5 1/2 lata(s) (2323g)
- ☐ coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)
 - ☐ garbanzos, en conserva
2 1/3 lata (1045g)
 - ☐ tofu firme
34 2/3 oz (983g)
 - ☐ frijoles blancos, en conserva
2 lata(s) (878g)
 - ☐ frijoles negros
3 1/2 lata(s) (1537g)
 - ☐ salsa de soja
4 cda (mL)
-

Frutas y jugos

- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ jugo de lima
3 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
4 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
11 1/2 taza(s) (mL)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

914 kcal ● 35g protein ● 44g fat ● 74g carbs ● 20g fiber



jengibre fresco, cortado en cubos

1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

cúrcuma, molida

1/6 cdita (0g)

curry en polvo

2/3 cda (4g)

leche de coco enlatada

1/3 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

cebolla, cortado en cubos

1/3 grande (50g)

ajo, cortado en cubos

1 1/3 diente(s) (4g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/3 lata (149g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Pan naan

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

Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pan pita(s)

pan pita

1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Curry de tofu con arroz

997 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 121g carbs ● 7g fiber



arroz blanco de grano largo

2/3 taza (123g)

tofu firme

2/3 lbs (302g)

aceite

1 1/3 cdita (mL)

salsa curry

2/3 frasco (425 g) (283g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.\nEscurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.\nCorta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.\nCalienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.\nLuego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.\nVierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.\nSirve el curry de tofu sobre el arroz.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Hamburguesa vegetal al curry (sin lácteos)

1 hamburguesa(s) - 390 kcal ● 12g protein ● 19g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mayonesa vegana
2 cda (30g)
curry en polvo
1/2 cdita (1g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
aceite
1 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Para las 2 comidas:

mayonesa vegana
4 cda (60g)
curry en polvo
1 cdita (2g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
aceite
2 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana y el curry en polvo. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la hamburguesa vegetal y cocina hasta que esté dorada según el tiempo indicado en el paquete.
3. Unta la salsa de curry en la base del pan. Añade la hamburguesa vegetal y la mezcla de hojas verdes y cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa - 825 kcal ● 33g protein ● 15g fat ● 124g carbs ● 17g fiber



Rinde 3 hamburguesa

hamburguesa vegetal

3 hamburguesa (213g)

mezcla de hojas verdes

3 oz (85g)

ketchup

3 cda (51g)

bollos para hamburguesa

3 bollo(s) (153g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Sopa marroquí de garbanzos

1050 kcal ● 36g protein ● 40g fat ● 107g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

cebolla, picado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

pimentón (paprika)

2 cdita (5g)

tomates picados

1 lata (794 g) (794g)

comino molido

4 cdita (8g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

aceite

2 cda (mL)

jugo de limón

2 cda (mL)

apio crudo, picado

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

2 lata (896g)

cebolla, picado

4 mediano (diá. 6.4 cm) (440g)

pimentón (paprika)

4 cdita (9g)

tomates picados

2 lata (794 g) (1588g)

comino molido

8 cdita (17g)

caldo de verduras

8 taza(s) (mL)

aceite

4 cda (mL)

jugo de limón

4 cda (mL)

apio crudo, picado

8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego bajo. Añade la cebolla y el apio y cocina hasta que estén tiernos, removiendo frecuentemente, aproximadamente 10 minutos.
2. Añade comino y pimentón. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que las especias desprendan aroma.
3. Incorpora los garbanzos, los tomates y el caldo de verduras. Lleva a ebullición a fuego medio y tapa. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Añade el zumo de limón y sal/pimienta al gusto. Añade más agua o caldo si queda demasiado espesa. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

seitan, estilo pollo

1/2 lbs (227g)

pimiento verde

2 cucharada, picada (19g)

ajo, picado finamente

2 1/2 diente(s) (8g)

cebolla

4 cucharada, picada (40g)

aceite de oliva

2 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
 2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
 3. Añade el arroz y remueve.
 4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
 5. Cocina durante 20 minutos.
 6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
 7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal 4g protein 1g fat 35g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- arroz integral
- 4 cucharada (48g)
- pimienta negra
- 1/6 cdita, molido (0g)
- agua
- 1/2 taza(s) (mL)
- sal
- 1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- arroz integral
- 1/2 taza (95g)
- pimienta negra
- 3/8 cdita, molido (1g)
- agua
- 1 taza(s) (mL)
- sal
- 3/8 cdita (2g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Goulash de frijoles y tofu

874 kcal 50g protein 25g fat 87g carbs 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
- 1/2 lbs (198g)
- tomillo fresco
- 1/2 cdita (0g)
- pimentón (paprika)
- 3 cdita (7g)
- aceite
- 1 cda (mL)
- ajo, picado
- 1 diente (3g)
- cebolla, cortado en cubitos
- 1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
- 14 oz (397g)
- tomillo fresco
- 1 cdita (1g)
- pimentón (paprika)
- 6 cdita (14g)
- aceite
- 2 cda (mL)
- ajo, picado
- 2 diente (6g)
- cebolla, cortado en cubitos
- 2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 2 lata(s) (878g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Estofado ahumado de frijoles negros

999 kcal ● 53g protein ● 16g fat ● 105g carbs ● 56g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón ahumado

1 3/4 tsp (4g)

comino molido

7/8 cdtita (2g)

jugo de lima

1 3/4 cda (mL)

caldo de verduras

1 3/4 taza(s) (mL)

aceite

7/8 cda (mL)

concentrado de tomate

7/8 cda (14g)

ajo, picado

1 3/4 diente(s) (5g)

cebolla, cortado en cubos

7/8 pequeña (61g)

tomates picados

7/8 lata(s) (368g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1 3/4 lata(s) (768g)

Para las 2 comidas:

pimentón ahumado

3 1/2 tsp (8g)

comino molido

1 3/4 cdtita (4g)

jugo de lima

3 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

3 1/2 taza(s) (mL)

aceite

1 3/4 cda (mL)

concentrado de tomate

1 3/4 cda (28g)

ajo, picado

3 1/2 diente(s) (11g)

cebolla, cortado en cubos

1 3/4 pequeña (123g)

tomates picados

1 3/4 lata(s) (735g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

3 1/2 lata(s) (1537g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
2. Añade las especias y remueve, tostándolas durante aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora el caldo, los frijoles, los tomates y la pasta de tomate. Remueve y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Rocía un poco de zumo de lima por encima y sirve.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
3 corazones (1500g)
zanahorias, en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
tomates, en cubos
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

- 1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
- 2. Vierte el aderezo al servir.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

1 diente (3g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

5 oz (142g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

1 cdita (2g)

salsa de soja

2 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3/4 taza, preparada (128g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

2 diente (6g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

10 oz (284g)

semillas de sésamo

2 cdita (6g)

aceite

3 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

2 cdita (4g)

salsa de soja

4 cda (mL)

coliflor triturada congelada

1 1/2 taza, preparada (255g)

brócoli

1 taza, picado (91g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua

21 taza(s) (mL)

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-