

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1000 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

957 kcal ● 100g protein (42%) ● 24g fat (23%) ● 69g carbs (29%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

165 kcal, 15g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)
105 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Cena

255 kcal, 6g proteína, 43g carbohidratos netos, 5g grasa



[Arroz y frijoles beliceños](#)
181 kcal



[Jugo de frutas](#)
2/3 taza(s)- 76 kcal

Almuerzo

265 kcal, 18g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tofu y verduras asadas](#)
264 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

1002 kcal ● 101g protein (40%) ● 17g fat (15%) ● 95g carbs (38%) ● 16g fiber (7%)

Desayuno

165 kcal, 15g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)
105 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Cena

290 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 6g grasa



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)
1/2 sub(s)- 234 kcal

Almuerzo

275 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 5g grasa



[Hamburguesa vegetariana](#)
1 hamburguesa- 275 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

1006 kcal ● 93g protein (37%) ● 14g fat (12%) ● 108g carbs (43%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena instantánea con agua](#)
1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

275 kcal, 14g proteína, 37g carbohidratos netos, 4g grasa



[Succotash de frijoles blancos](#)
162 kcal



[Lentejas](#)
116 kcal

Cena

290 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 6g grasa



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)
1/2 sub(s)- 234 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

998 kcal ● 102g protein (41%) ● 20g fat (18%) ● 84g carbs (34%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena instantánea con agua](#)
1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

275 kcal, 14g proteína, 37g carbohidratos netos, 4g grasa



[Succotash de frijoles blancos](#)
162 kcal



[Lentejas](#)
116 kcal

Cena

285 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Puré de patatas casero \(sin lácteos\)](#)
58 kcal



[Tofu al horno](#)
8 onza(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

964 kcal ● 115g protein (48%) ● 27g fat (25%) ● 52g carbs (21%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

110 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

84 kcal

Cena

285 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Puré de patatas casero (sin lácteos)

58 kcal



Tofu al horno

8 onza(s)- 226 kcal

Almuerzo

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1008 kcal ● 100g protein (40%) ● 27g fat (24%) ● 72g carbs (29%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

110 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

84 kcal

Cena

300 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Batatas con tempeh y chipotle

1/2 batata(s)- 301 kcal

Almuerzo

325 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1008 kcal ● 100g protein (40%) ● 27g fat (24%) ● 72g carbs (29%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

110 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

84 kcal

Almuerzo

325 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

300 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Batatas con tempeh y chipotle

1/2 batata(s)- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
4 1/4 mediana (259g)
- ☐ brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- ☐ cebolla
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ pimiento
3/4 mediana (89g)
- ☐ coles de Bruselas
2 oz (57g)
- ☐ pimiento rojo
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (7g)
- ☐ ajo
3/8 diente(s) (1g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ granos de maíz congelados
1/2 taza (68g)
- ☐ chalotas
1 diente(s) (57g)
- ☐ patatas
7 oz (197g)
- ☐ jengibre fresco
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
21 3/4 oz (616g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/8 lata (56g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 taza (131g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ salsa de soja
1/2 taza (mL)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Especias y hierbas

Frutas y jugos

- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ jugo de fruta
17 1/3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
2 1/3 mediano (7,5 cm diá.) (420g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1 1/2 cucharada (mL)
- ☐ semillas de sésamo
1 cda (9g)
- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
- ☐ salchicha vegana
1/2 sausage (50g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
- ☐ Chiles chipotle en salsa adobo, enlatados
1 pepper(s) (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ polvo de chile
1/4 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
18 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (574g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
- ☐ agua
22 taza(s) (mL)

- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

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

Uvas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas

2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

84 kcal ● 13g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

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

cacao en polvo

1/2 cdita (1g)

leche de almendra, sin azúcar

4 cucharada (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu y verduras asadas

264 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



zanahorias, cortado al gusto

3/4 mediana (46g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

4 cucharada, picado (23g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento, en rodajas

1/4 mediana (30g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

2 oz (57g)

tofu extra firme

1/2 bloque (162g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
 2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
 3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
 4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
 5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
 6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
 7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
 8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
 9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

ketchup

1 cda (17g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Succotash de frijoles blancos

162 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados, descongelado

4 cucharada (34g)

aceite

1/4 cda (mL)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

chalotas, picado fino

1/4 diente(s) (14g)

pimiento, finamente picado

1/4 mediana (30g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

4 cucharada (66g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados, descongelado

1/2 taza (68g)

aceite

1/2 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

chalotas, picado fino

1/2 diente(s) (28g)

pimiento, finamente picado

1/2 mediana (60g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza (131g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

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



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)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
1/2 cda (9g)
tenders sin carne estilo chik'n
2 piezas (51g)

Para las 2 comidas:

ketchup
1 cda (17g)
tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Arroz y frijoles beliceños

181 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



- pimiento rojo, picado**
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (7g)
- ajo, picado fino**
3/8 diente(s) (1g)
- cebolla, picado**
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)
- arroz blanco de grano largo**
2 cucharada (23g)
- agua**
1/8 taza(s) (mL)
- leche de coco enlatada**
1 1/2 cucharada (mL)
- frijoles kidney (judías rojas), escurrido**
1/8 lata (56g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

- jugo de fruta**
5 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



- Translation missing:
es.for_single_meal
- jugo de fruta**
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

- jugo de fruta**
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

2 albóndiga(s) (60g)

salsa para pasta

2 cucharada (33g)

levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Puré de patatas casero (sin lácteos)

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar

2 cucharadita (mL)

patatas, pelado y cortado en trozos

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

4 cucharadita (mL)

patatas, pelado y cortado en trozos

1/3 lbs (151g)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche de almendras a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Tofu al horno

8 onza(s) - 226 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

1/2 cda (5g)

salsa de soja

4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

1 lbs (454g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

semillas de sésamo

1 cda (9g)

salsa de soja

1/2 taza (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 6 y día 7

Batatas con tempeh y chipotle

1/2 batata(s) - 301 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 28g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado por la mitad a lo largo

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

tempeh, desmenuzado

2 oz (57g)

polvo de chile

1/8 cdita (0g)

jugo de lima

1/4 cda (mL)

manzanas, picado

1/8 grande (diá. 8.3 cm) (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

Chiles chipotle en salsa adobo, enlatados, picado

1/2 pepper(s) (14g)

chalotas, cortado en rodajas finas

1/4 diente(s) (14g)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado por la mitad a lo largo

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

tempeh, desmenuzado

4 oz (113g)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

manzanas, picado

1/4 grande (diá. 8.3 cm) (56g)

aceite

1 cda (mL)

Chiles chipotle en salsa adobo, enlatados, picado

1 pepper(s) (28g)

chalotas, cortado en rodajas finas

1/2 diente(s) (28g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Coloca las batatas en una bandeja para hornear y úntalas con solo la mitad del aceite, el chile en polvo y algo de sal y pimienta. Colócalas con el lado cortado hacia abajo en la bandeja y ásalas 30-40 minutos, hasta que estén suaves y doradas.
3. Mientras tanto, calienta el resto del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chalotas, el tempeh desmenuzado, los chiles chipotle, la cantidad de salsa adobo que prefieras y sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las chalotas y el tempeh estén dorados, unos 8-10 minutos. Cubre y reserva para mantener caliente.
4. Cuando las batatas estén casi listas, pica la manzana y mézclala con jugo de lima en un bol pequeño.
5. Coloca las batatas en una fuente con el lado cortado hacia arriba. Cubre con el tempeh chipotle y espolvorea la ensalada de manzana por encima. Sirve.

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.
-