

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1200 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

1242 kcal ● 91g protein (29%) ● 61g fat (44%) ● 52g carbs (17%) ● 32g fiber (10%)

Desayuno

185 kcal, 2g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
3 tomates cherry- 11 kcal

Cena

420 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Almuerzo

420 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



Lentejas
87 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1250 kcal ● 93g protein (30%) ● 62g fat (45%) ● 40g carbs (13%) ● 40g fiber (13%)

Desayuno

185 kcal, 2g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
3 tomates cherry- 11 kcal

Cena

375 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

470 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 32g grasa



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



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1183 kcal ● 95g protein (32%) ● 61g fat (46%) ● 45g carbs (15%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 2g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate

176 kcal



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal

Cena

425 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza- 378 kcal

Almuerzo

355 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1209 kcal ● 104g protein (34%) ● 52g fat (38%) ● 65g carbs (22%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Cena

425 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza- 378 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1183 kcal ● 102g protein (34%) ● 49g fat (38%) ● 54g carbs (18%) ● 29g fiber (10%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

380 kcal, 21g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

2 wrap(s) de lechuga- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1163 kcal 95g protein (33%) 58g fat (45%) 49g carbs (17%) 17g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa

Semillas de girasol

90 kcal

Súper batido verde sencillo

115 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal

Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

360 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Tenders de chik'n crujientes

3 tender(s)- 171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1204 kcal 93g protein (31%) 55g fat (41%) 66g carbs (22%) 19g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa

Semillas de girasol

90 kcal

Súper batido verde sencillo

115 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa

Calabacín asado en sartén

166 kcal

Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Almuerzo

360 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Tenders de chik'n crujientes

3 tender(s)- 171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ fresas
1 taza, entera (144g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)
- ☐ frambuesas
20 frambuesas (38g)
- ☐ piña, congelada
1/2 taza, trozos (83g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (727g)
- ☐ repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)
- ☐ cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
- ☐ cebolla
1/3 grande (50g)
- ☐ ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
- ☐ zanahorias
5 1/2 mediana (327g)
- ☐ calabacín
1 1/2 grande (438g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ lechuga romana
3/8 cabeza (262g)
- ☐ pimienta
1/4 pequeña (19g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
- ☐ ketchup
1 1/2 cda (26g)

Bebidas

- ☐ agua
14 3/4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
1 cdita (7g)
- ☐ copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
- ☐ albahaca fresca
3/4 taza de hojas enteras (18g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
6 3/4 cucharada (61g)
- ☐ lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
- ☐ salsa de soja
3/4 oz (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 paquete (340 g) (263g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ mantequilla de maní
1 oz (32g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de lino
2 pizca (2g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)
- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/4 envase (21 g) (5g)
- ☐ levadura nutricional
1/4 cda (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa barbacoa
1 cda (17g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

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

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Tomates cherry

3 tomates cherry - 11 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates

3 tomates cherry (51g)

Para las 3 comidas:

tomates

9 tomates cherry (153g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
10 frambuesas (19g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
20 frambuesas (38g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Súper batido verde sencillo

115 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

piña, congelada
4 cucharada, trozos (41g)
leche de coco enlatada
3 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)

Para las 2 comidas:

piña, congelada
1/2 taza, trozos (83g)
leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)

1. Licúa la leche de coco y las espinacas en una licuadora hasta que esté completamente suave.
2. Añade los trozos de piña congelada y vuelve a licuar hasta que esté suave.
3. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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.

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)
aceite
2/3 cda (mL)
jugo de lima
1 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
salsa de soja
1 cda (mL)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
zanahorias
1 1/3 grande (96g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Cacahuates tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



aguacates, pelado y sin semillas

3/4 aguacate(s) (151g)

calabacín

3/4 grande (242g)

albahaca fresca

3/4 taza de hojas enteras (18g)

tomates, cortado por la mitad

7 1/2 tomates cherry (128g)

jugo de limón

2 1/4 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/4 cda (1g)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cucharada (16g)

tempeh

2 oz (57g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Cacahuets tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)

cacahuets tostados

2 cucharada (18g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber

Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)



1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 1/2 torta(s)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

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

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

2 wrap(s) de lechuga - 165 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

tempeh, cortado en cubos

2 oz (57g)

salsa barbacoa

1 cda (17g)

mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

aceite

1/4 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/4 pequeña (19g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Tenders de chik'n crujientes

3 tender(s) - 171 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ketchup

3/4 cda (13g)

tenders sin carne estilo chik'n

3 piezas (77g)

Para las 2 comidas:

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

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

Cena 1

Comer los día 1

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  3g fiber



Rinde 1 taza(s)

fresas
1 taza, entera (144g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal  3g protein  17g fat  7g carbs  5g fiber



repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)
aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
1 cda (mL)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)

- 1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
- 2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
- 3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
- 4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
- 5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
- 6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes est n crujientes y el centro est  blando.
- 7. Sirve con aderezo.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal  6g protein  12g fat  3g carbs  2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados
2 2/3 cucharada (24g)



- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

3 grande (216g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza - 378 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)
limón y pimienta
3/8 cdita (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
limón, con ralladura
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
fécula de maíz
3 cda (24g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
condimento italiano
1/6 cda (2g)
tomates
1/3 pinta, tomates cherry (99g)
ajo, picado
1/3 diente(s) (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
condimento italiano
1/3 cda (4g)
tomates
2/3 pinta, tomates cherry (199g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
pimienta negra
1/2 cda, molido (3g)
calabacín
1 mediana (196g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa 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.