

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

## Day 1

2301 kcal ● 184g protein (32%) ● 82g fat (32%) ● 167g carbs (29%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas- 194 kcal



#### Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 58g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Lentejas

174 kcal



#### Nuggets de seitán empanizados

604 kcal

### Cena

750 kcal, 39g proteína, 48g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Medallones de batata

1 batata- 309 kcal



#### Tempeh básico

6 onza(s)- 443 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

2223 kcal ● 166g protein (30%) ● 67g fat (27%) ● 208g carbs (37%) ● 31g fiber (6%)

### Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



**Bubble & Squeak inglés vegano**  
2 tortitas- 194 kcal



**Salchichas veganas para el desayuno**  
4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



**Manzana y mantequilla de cacahuete**  
1/2 manzana(s)- 155 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 58g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



**Lentejas**  
174 kcal



**Nuggets de seitán empanizados**  
604 kcal

### Cena

675 kcal, 21g proteína, 89g carbohidratos netos, 22g grasa



**Arroz integral**  
5/6 taza de arroz integral cocido- 191 kcal



**Champiñones salteados**  
6 oz champiñones- 143 kcal



**Hamburguesa vegetariana con 'queso'**  
1 hamburguesa- 340 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

2310 kcal ● 187g protein (32%) ● 73g fat (28%) ● 171g carbs (30%) ● 56g fiber (10%)

### Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur de leche de soja**  
2 envase- 271 kcal



**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

730 kcal, 63g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



**Seitán simple**  
7 onza(s)- 426 kcal



**Ensalada mixta**  
303 kcal

### Cena

755 kcal, 46g proteína, 48g carbohidratos netos, 32g grasa



**Salteado de zanahoria y carne picada**  
498 kcal



**Ensalada simple con apio, pepino y tomate**  
256 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

2331 kcal ● 167g protein (29%) ● 61g fat (24%) ● 230g carbs (39%) ● 48g fiber (8%)

### Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur de leche de soja**  
2 envase- 271 kcal



**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

730 kcal, 63g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



**Seitán simple**  
7 onza(s)- 426 kcal



**Ensalada mixta**  
303 kcal

### Cena

775 kcal, 25g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa



**Medallones de batata**  
1/2 batata- 155 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal

## Day 5

2315 kcal ● 150g protein (26%) ● 90g fat (35%) ● 186g carbs (32%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur de leche de soja**  
2 envase- 271 kcal



**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 45g grasa



**Crack slaw con tempeh**  
422 kcal



**Semillas de girasol**  
301 kcal

### Cena

775 kcal, 25g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa



**Medallones de batata**  
1/2 batata- 155 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal

## Day 6

2315 kcal ● 169g protein (29%) ● 88g fat (34%) ● 148g carbs (26%) ● 62g fiber (11%)

### Desayuno

370 kcal, 15g proteína, 45g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 45g grasa



**Crack slaw con tempeh**  
422 kcal



**Semillas de girasol**  
301 kcal

### Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 16g grasa



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
245 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal

## Day 7

2302 kcal ● 188g protein (33%) ● 78g fat (30%) ● 158g carbs (28%) ● 54g fiber (9%)

### Desayuno

370 kcal, 15g proteína, 45g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

710 kcal, 61g proteína, 30g carbohidratos netos, 34g grasa



**Coles de Bruselas asadas**  
174 kcal



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal

### Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 16g grasa



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
245 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal

## Legumbres y derivados

- mantequilla de maní  
8 cda (128g)
- lentejas, crudas  
1/2 taza (96g)
- salsa de soja  
6 cda (mL)
- tempeh  
22 oz (624g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
6 oz (170g)
- hummus  
10 cda (150g)

## Frutas y jugos

- manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- jugo de lima  
1 1/2 cdita (mL)
- clementinas  
4 fruta (296g)

## Verduras y productos vegetales

- patatas  
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- coles de Bruselas  
9 1/2 oz (270g)
- ketchup  
10 1/3 cda (176g)
- batatas  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- champiñones  
2/3 lbs (310g)
- cebolla morada  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (104g)
- tomates  
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1087g)
- zanahorias  
9 2/3 mediana (589g)
- lechuga romana  
5 corazones (2500g)
- pepino  
2 pepino (21 cm) (640g)
- apio crudo  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- cilantro fresco  
1 1/2 cda, picado (5g)
- cebolla  
1/2 grande (75g)

## Otro

- salchichas veganas para el desayuno  
8 salchichas (180g)
- queso vegano, en lonchas  
1 rebanada(s) (20g)
- mezcla de hojas verdes  
2 paquete (155 g) (297g)
- hamburguesa vegetal  
5 hamburguesa (355g)
- yogur de soja  
6 envase(s) (902g)
- mezcla para coleslaw  
4 taza (360g)
- salchicha vegana  
2 sausage (200g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 cdita (3g)
- coriandro molido  
2/3 cdita (1g)
- comino molido  
2/3 cdita (1g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo  
2 1/3 cdita (7g)
- copos de chile rojo  
1/4 cdita (0g)
- jengibre molido  
1/2 cdita (1g)

## Bebidas

- agua  
1 1/4 galón (mL)
- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

## Cereales y pastas

- seitan  
1 1/2 lbs (699g)
- arroz integral  
3/4 taza (148g)

## Productos horneados

- migas de pan  
1/2 taza (48g)

- ajo  
3 diente(s) (9g)
- pimiento  
1 grande (164g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa picante  
6 cdita (mL)

### **Grasas y aceites**

- aceite  
5 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva  
3/4 cda (mL)

- bollos para hamburguesa  
5 bollo(s) (255g)
- pan  
4 rebanada (128g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- almendras  
4 cucharada, entera (36g)
- nueces de girasol  
4 oz (118g)

### **Aperitivos**

- tortitas de arroz, cualquier sabor  
3 pasteles (27g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas - 194 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### patatas, pelado y cortado en trozos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

#### salsa picante

2 cdita (mL)

#### coles de Bruselas, rallado

1 taza, rallada (50g)

#### aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### patatas, pelado y cortado en trozos

4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

#### salsa picante

4 cdita (mL)

#### coles de Bruselas, rallado

2 taza, rallada (100g)

#### aceite

2 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

### Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas (90g)

Para las 2 comidas:

#### salchichas veganas para el desayuno

8 salchichas (180g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur de soja**  
2 envase(s) (301g)

Para las 3 comidas:

**yogur de soja**  
6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**hummus**  
5 cda (75g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
10 cda (150g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### clementinas

2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

### clementinas

4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### agua

1 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

#### 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.

---

### Nuggets de seitán empanizados

604 kcal ● 46g protein ● 24g fat ● 47g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**seitan, troceado en porciones del tamaño de un bocado**

1/3 lbs (151g)

**ketchup**

2 2/3 cda (45g)

**migas de pan**

1/4 taza (24g)

**coriandro molido**

1/3 cdita (1g)

**comino molido**

1/3 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**salsa de soja**

1 1/3 cda (mL)

**aceite**

1 1/3 cda (mL)

**ajo en polvo**

2/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**seitan, troceado en porciones del tamaño de un bocado**

2/3 lbs (302g)

**ketchup**

5 1/3 cda (91g)

**migas de pan**

1/2 taza (48g)

**coriandro molido**

2/3 cdita (1g)

**comino molido**

2/3 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**salsa de soja**

2 2/3 cda (mL)

**aceite**

2 2/3 cda (mL)

**ajo en polvo**

1 1/3 cdita (4g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitan en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitan hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**

1 3/4 cdita (mL)

**seitan**

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

3 1/2 cdita (mL)

**seitan**

14 oz (397g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitan a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.  
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Ensalada mixta

303 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 17g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**

2 1/2 cucharada (mL)

**cebolla morada, cortado en rodajas**

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

**tomates, cortado en cubitos**

1 1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (114g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1 1/4 pequeño (14 cm de largo) (63g)

**lechuga romana, rallado**

1 1/4 corazones (625g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/3 pepino (21 cm) (94g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

5 cucharada (mL)

**cebolla morada, cortado en rodajas**

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)

**tomates, cortado en cubitos**

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (228g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

2 1/2 pequeño (14 cm de largo) (125g)

**lechuga romana, rallado**

2 1/2 corazones (1250g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

5/8 pepino (21 cm) (188g)

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.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**

1 diente (3g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**nueces de girasol**

1 cda (12g)

**salsa picante**

1 cdita (mL)

**mezcla para coleslaw**

2 taza (180g)

**tempeh, cortado en cubos**

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado**

2 diente (6g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**nueces de girasol**

2 cda (24g)

**salsa picante**

2 cdita (mL)

**mezcla para coleslaw**

4 taza (360g)

**tempeh, cortado en cubos**

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

## Semillas de girasol

301 kcal ● 14g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**  
1/4 lbs (94g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Coles de Bruselas asadas

174 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**coles de Bruselas**  
6 oz (170g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

---

### Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla de maní**  
1 cda (16g)  
**manzanas**  
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de maní**  
2 cda (32g)  
**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### 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.

## Almendras tostadas

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

### almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

### mantequilla de maní

2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

### tortitas de arroz, cualquier sabor

3 pasteles (27g)

### mantequilla de maní

6 cda (96g)

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

## Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

Para las 3 comidas:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata

**batatas, cortado en rodajas**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

---

### 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 sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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 2 [↗](#)

Comer los días 2

---

### Arroz integral

5/6 taza de arroz integral cocido - 191 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Rinde 5/6 taza de arroz integral cocido

**arroz integral**

1/4 taza (53g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (0g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**sal**

1/4 cdita (1g)

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.

---

### Champiñones salteados

6 oz champiñones - 143 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz champiñones

**champiñones, cortado en rodajas**

6 oz (170g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

## Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa - 340 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 46g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

**queso vegano, en lonchas**

1 rebanada(s) (20g)

**bollos para hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**ketchup**

1 cda (17g)

**mezcla de hojas verdes**

1 oz (28g)

**hamburguesa vegetal**

1 hamburguesa (71g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal ● 37g protein ● 22g fat ● 23g carbs ● 15g fiber



**cilantro fresco, picado**

1 1/2 cda, picado (5g)

**aceite**

1 cda (mL)

**jugo de lima**

1 1/2 cdita (mL)

**copos de chile rojo**

1/4 cdita (0g)

**agua**

1 cda (mL)

**salsa de soja**

1 1/2 cda (mL)

**cebolla, picado**

1/2 grande (75g)

**ajo, picado fino**

1 diente(s) (3g)

**migajas de hamburguesa vegetariana**

6 oz (170g)

**zanahorias**

2 grande (144g)

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.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

256 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 26g carbs ● 8g fiber



**pepino, en rodajas**

1 pepino (21 cm) (301g)

**tomates, en cubos**

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

**mezcla de hojas verdes**

1 paquete (155 g) (155g)

**apio crudo, troceado**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **batatas, cortado en rodajas**

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

#### **aceite**

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### **batatas, cortado en rodajas**

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

#### **aceite**

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aderezo para ensaladas**

1 cucharada (mL)

#### **cebolla morada, cortado en rodajas finas**

1/4 pequeña (18g)

#### **pepino, cortado en rodajas finas**

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

#### **tomates, cortado en rodajas finas**

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

Para las 2 comidas:

#### **aderezo para ensaladas**

2 cucharada (mL)

#### **cebolla morada, cortado en rodajas finas**

1/2 pequeña (35g)

#### **pepino, cortado en rodajas finas**

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

#### **tomates, cortado en rodajas finas**

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 oz (57g)  
**ketchup**  
2 cda (34g)  
**bollos para hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 oz (113g)  
**ketchup**  
4 cda (68g)  
**bollos para hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/4 corazones (625g)  
**zanahorias, en rodajas**  
5/8 mediana (38g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(154g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, troceado grueso**  
2 1/2 corazones (1250g)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 1/4 mediana (76g)  
**tomates, en cubos**  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(308g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

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

### Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimiento, cortado en rodajas**  
1/2 grande (82g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)  
**champiñones, picado**  
1 taza, picada (70g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**salsa de soja**  
1 cda (mL)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**pimiento, cortado en rodajas**  
1 grande (164g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, picado**  
2 taza, picada (140g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**salsa de soja**  
2 cda (mL)  
**arroz integral**  
1/2 taza (95g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. 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.
-