

Meal Plan - Menú semanal vegano de 80 g de proteína

[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

987 kcal ● 100g protein (41%) ● 27g fat (25%) ● 68g carbs (27%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

120 kcal, 3g proteína, 15g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Cena

260 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Lentejas
87 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Alitas de seitán teriyaki
2 onza(s) de seitán- 149 kcal

Almuerzo

385 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



Maíz
92 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1000 kcal ● 93g protein (37%) ● 38g fat (35%) ● 49g carbs (19%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

120 kcal, 3g proteína, 15g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Cena

275 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
196 kcal

Almuerzo

385 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



Maíz
92 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1069 kcal ● 82g protein (31%) ● 35g fat (29%) ● 90g carbs (34%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

180 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 1g grasa

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 95 kcal

Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Cena

275 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 17g grasa

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal

Almuerzo

395 kcal, 13g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa

Semillas de calabaza

183 kcal

Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1020 kcal ● 97g protein (38%) ● 29g fat (26%) ● 80g carbs (31%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

180 kcal, 5g proteína, 36g carbohidratos netos, 1g grasa

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 95 kcal

Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Cena

300 kcal, 19g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa

Coliflor asada

58 kcal

Lentejas

87 kcal

Tofu cajún

157 kcal

Almuerzo

320 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa

Maíz

92 kcal

Tofu al horno

8 onza(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

950 kcal ● 81g protein (34%) ● 36g fat (34%) ● 61g carbs (26%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal

Cena

210 kcal, 10g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Tofu básico
4 onza(s)- 171 kcal



Pan pita
1/2 pan pita(s)- 39 kcal

Almuerzo

320 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Lentejas al curry
241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

964 kcal ● 87g protein (36%) ● 13g fat (12%) ● 107g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

200 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal

Cena

250 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
221 kcal

Almuerzo

295 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

964 kcal ● 87g protein (36%) ● 13g fat (12%) ● 107g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

200 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal

Cena

250 kcal, 12g proteína, 35g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
221 kcal

Almuerzo

295 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



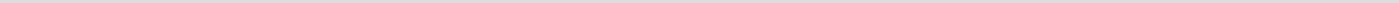
Alitas de coliflor BBQ
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal



Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)

Bebidas

- ☐ agua
15 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
6 3/4 cucharada (80g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
13 oz (368g)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja
4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
1 mediana (61g)
- ☐ granos de maíz congelados
2 taza (272g)
- ☐ ajo
2 3/4 diente(s) (8g)
- ☐ berza (hojas de col)
3/4 lbs (340g)
- ☐ coliflor
2 1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (596g)
- ☐ jengibre fresco
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 lbs (253g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
2 oz (57g)
- ☐ pasta seca cruda
3 oz (86g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Productos horneados

- ☐ bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (227g)
- ☐ pan pita
1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- ☐ semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
- ☐ leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)

Otro

- ☐ salsa teriyaki
1 cda (mL)
 - ☐ Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
 - ☐ mantequilla vegana
1 1/4 cda (18g)
 - ☐ pasta de curry
1/3 cda (5g)
 - ☐ leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)
 - ☐ levadura nutricional
1/2 taza (30g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana
1/4 cda (4g)
bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 2 comidas:

mantequilla vegana
1/2 cda (7g)
bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 3 comidas:

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

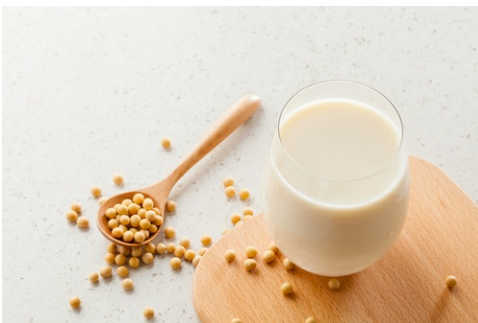
bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (158g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

2/3 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar

2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

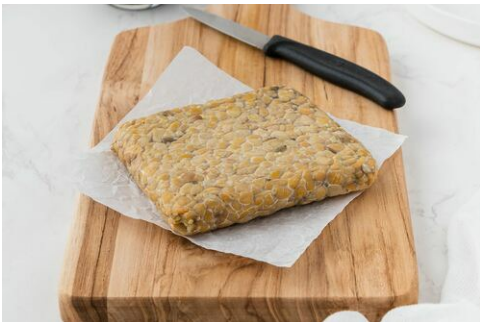
Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



granos de maíz congelados

2/3 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu al horno

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

4 oz (113g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



pasta de curry

1/3 cda (5g)

leche de coco enlatada

4 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
1 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(265g)
levadura nutricional
4 cucharada (15g)
sal
1/4 cdita (2g)
salsa barbacoa
4 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 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.

Palitos de zanahoria

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



Rinde 1 zanahoria(s)

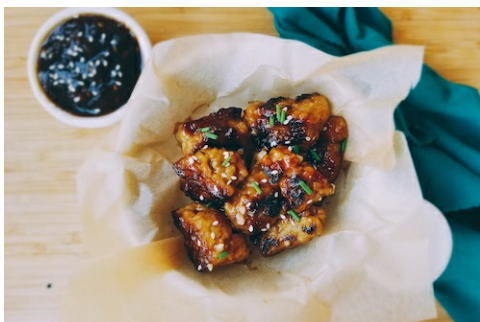
zanahorias

1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

2 onza(s) de seitán - 149 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

1 cda (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

seitán

2 oz (57g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
2 oz (57g)
Frank's Red Hot sauce
1 cucharada (mL)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Coliflor asada

58 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



coliflor, cortado en floretes

1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)

tomillo, seco

1/8 cdita, hojas (0g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\r\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

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.

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite

1 cdita (mL)

condimento cajún

1/2 cdita (1g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

tofu firme

4 oz (113g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

pan pita

1/2 pita, pequeña (diám. 10.2 cm) (14g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

221 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca

1/4 cdita, molido (0g)

leche de almendra, sin azúcar

1 cucharada (mL)

sal

1/8 pizca (0g)

ajo

1/4 diente(s) (1g)

brócoli congelado

1/8 paquete (36g)

tofu firme

1/8 package (16 oz) (57g)

pasta seca cruda

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca

1/2 cdita, molido (1g)

leche de almendra, sin azúcar

2 cucharada (mL)

sal

1/8 pizca (0g)

ajo

1/2 diente(s) (2g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

tofu firme

1/4 package (16 oz) (113g)

pasta seca cruda

3 oz (86g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

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.