

Meal Plan - Menú semanal vegano de 90 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

1047 kcal ● 111g protein (42%) ● 27g fat (24%) ● 68g carbs (26%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

235 kcal, 20g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



[Revuelto de tofu 'quesoso'](#)
190 kcal



[Arándanos](#)
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

380 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 16g grasa



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Vegan crumbles](#)
2 taza(s)- 292 kcal

Almuerzo

210 kcal, 4g proteína, 42g carbohidratos netos, 1g grasa



[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 2

1136 kcal ● 116g protein (41%) ● 36g fat (29%) ● 61g carbs (21%) ● 26g fiber (9%)

Desayuno

235 kcal, 20g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



[Revuelto de tofu 'quesoso'](#)
190 kcal



[Arándanos](#)
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

355 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Tempeh básico](#)
4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

325 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



[Remolachas](#)
3 remolachas- 72 kcal



[Hamburguesa vegetal](#)
2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1091 kcal ● 97g protein (35%) ● 43g fat (36%) ● 57g carbs (21%) ● 22g fiber (8%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

395 kcal, 11g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal

Almuerzo

325 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Remolachas
3 remolachas- 72 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1112 kcal ● 95g protein (34%) ● 51g fat (42%) ● 53g carbs (19%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

395 kcal, 11g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal

Almuerzo

350 kcal, 21g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
2 brochetas- 233 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1099 kcal ● 100g protein (36%) ● 29g fat (24%) ● 92g carbs (33%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

380 kcal, 17g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Almuerzo

350 kcal, 21g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
2 brochetas- 233 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1155 kcal ● 91g protein (32%) ● 29g fat (23%) ● 106g carbs (37%) ● 26g fiber (9%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

380 kcal, 17g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Almuerzo

370 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal



Remolachas
5 remolachas- 121 kcal



Chik'n de tofu con jengibre y limón
3 1/2 onza(s) de tofu- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1130 kcal ● 90g protein (32%) ● 37g fat (30%) ● 85g carbs (30%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

355 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa de tomate sustanciosa

208 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Almuerzo

370 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Remolachas

5 remolachas- 121 kcal



Chik'n de tofu con jengibre y limón

3 1/2 onza(s) de tofu- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Bebidas

- ☐ agua
14 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (481g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Otro

- ☐ levadura nutricional
3/4 taza (45g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/3 lbs (151g)
- ☐ aceite de sésamo
2/3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
- ☐ polvo de chile
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (339g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
16 remolacha(s) (800g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (213g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ mantequilla de maní
1 1/3 cda (21g)
- ☐ hummus
5 cda (75g)
- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ lentejas, crudas
2 cucharada (24g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
2 1/2 taza (370g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

- ☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (11g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ cebolla
1/4 grande (38g)
- ☐ zanahorias
1/4 grande (18g)
- ☐ concentrado de tomate
1/4 cda (4g)
- ☐ tomates guisados en conserva
1/4 lata (~411 g) (101g)

- ☐ semillas de sésamo
1/2 cda (5g)
- ☐ almendras
2 3/4 cucharada, entera (24g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Dulces

- ☐ agave
1 cdita (7g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal ● 20g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 cda (mL)
levadura nutricional
2 cucharada (8g)
sal
1/8 cdita (1g)
cúrcuma, molida
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
tofu firme, escurrido
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

agua
2 cda (mL)
levadura nutricional
4 cucharada (15g)
sal
1/4 cdita (2g)
cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente (3g)
tofu firme, escurrido
14 oz (397g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y cocina hasta que esté fragante.\r\nDesmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado.\r\nCocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario.\r\nSirve.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

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

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos

1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:

arándanos

1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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 2

Comer los día 2 y día 3

Remolachas

3 remolachas - 72 kcal  3g protein  0g fat  12g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Hamburguesa vegetal

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



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas - 233 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- jengibre fresco, rallado o picado
1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)
- Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
- tiras veganas 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
- aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
- jugo de lima
1/2 cda (mL)
- mantequilla de maní
2/3 cda (11g)

Para las 2 comidas:

- jengibre fresco, rallado o picado
2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)
- Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
- tiras veganas 'chik'n'
1/3 lbs (151g)
- aceite de sésamo
2/3 cda (mL)
- jugo de lima
1 cda (mL)
- mantequilla de maní
1 1/3 cda (21g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

- jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal  5g protein  3g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
leche de soja, sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Remolachas

5 remolachas - 121 kcal  4g protein  1g fat  20g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
10 remolacha(s) (500g)

- 1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Chik'n de tofu con jengibre y limón

3 1/2 onza(s) de tofu - 187 kcal  9g protein  11g fat  12g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, pelado y picado

3/4 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)

agave

1/2 cdita (3g)

semillas de sésamo

1/4 cda (2g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite

3/8 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

3/4 cda (6g)

salsa de soja, dividido

1/2 cda (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina

1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, pelado y picado

1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

agave

1 cdita (7g)

semillas de sésamo

1/2 cda (5g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cda (12g)

salsa de soja, dividido

1 cda (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
 2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
 3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
 4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
 5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
 6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
 7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

2 taza (200g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

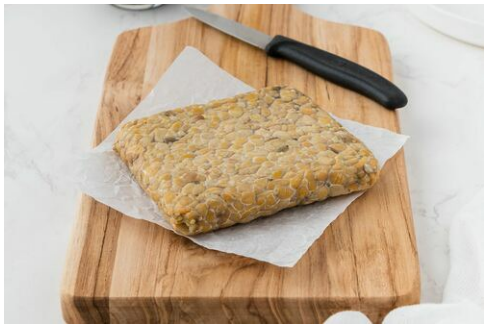
aceite

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

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

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Filetes de col asados con aderezo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

repollo

1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

aderezo ranch

2 cda (mL)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

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 estén crujientes y el centro esté blando.
 7. Sirve con aderezo.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de tomate sustanciosa

208 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 6g fiber



cebolla, cortado en cubos

1/4 grande (38g)

zanahorias, picado

1/4 grande (18g)

concentrado de tomate

1/4 cda (4g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

tomates guisados en conserva

1/4 lata (~411 g) (101g)

lentejas, crudas

2 cucharada (24g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

2 cucharada (13g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una olla de paredes gruesas a fuego medio. Añade las zanahorias y la cebolla y saltea durante unos 8 minutos hasta que se ablanden.
2. Incorpora la pasta de tomate. Luego agrega el ajo, los crumbles y las lentejas y cocina la mezcla durante unos 3 minutos.
3. Añade el caldo, los tomates, las especias y una buena pizca de sal. Lleva a hervir a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 15 minutos o hasta que las lentejas estén blandas. Apaga el fuego y añade el vinagre de sidra de manzana. Sirve.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.