

Meal Plan - Menú semanal vegano de 100 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

1164 kcal ● 103g protein (35%) ● 29g fat (23%) ● 90g carbs (31%) ● 32g fiber (11%)

Desayuno

260 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

250 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta de lentejas
252 kcal

Almuerzo

380 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



Arroz blanco
1/3 taza(s) de arroz cocido- 73 kcal



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 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

1182 kcal ● 117g protein (40%) ● 42g fat (32%) ● 66g carbs (22%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

285 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Ensalada mixta simple
68 kcal

Almuerzo

365 kcal, 22g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Arroz blanco
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



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

1221 kcal ● 105g protein (35%) ● 40g fat (30%) ● 86g carbs (28%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

260 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

330 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Chili vegano con 'carne'
218 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 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

Day 4

1187 kcal ● 110g protein (37%) ● 42g fat (32%) ● 68g carbs (23%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Cena

330 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Chili vegano con 'carne'
218 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 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

Day 5

1219 kcal ● 114g protein (37%) ● 44g fat (32%) ● 77g carbs (25%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Cena

325 kcal, 10g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Almuerzo

395 kcal, 32g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Maíz con 'mantequilla' vegano

94 kcal



Tofu al horno

10 2/3 onza(s)- 302 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1230 kcal ● 111g protein (36%) ● 33g fat (24%) ● 104g carbs (34%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 8g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s)- 145 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

325 kcal, 10g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Almuerzo

395 kcal, 32g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Maíz con 'mantequilla' vegano

94 kcal



Tofu al horno

10 2/3 onza(s)- 302 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1196 kcal ● 101g protein (34%) ● 25g fat (19%) ● 125g carbs (42%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

235 kcal, 8g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa



Tofu cajún
157 kcal



Lentejas
174 kcal

Almuerzo

355 kcal, 10g proteína, 52g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1/2 sándwich(es)- 243 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Aperitivos

- barra de granola pequeña
6 barra (150g)
- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (863g)
- ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)
- jengibre fresco
4 1/2 g (5g)
- pimienta
1/2 mediana (60g)
- tomates guisados en conserva
1/4 lata (~411 g) (101g)
- cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)

Bebidas

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

Otro

- pasta de lentejas
2 oz (57g)
- mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
- tiras veganas 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
- aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
- mantequilla vegana
1 cda (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)

Grasas y aceites

- aceite
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

Legumbres y derivados

- tempeh
2 oz (57g)
- mantequilla de maní
1 2/3 cda (27g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
2/3 paquete (340 g) (235g)
- lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- frijoles kidney (judías rojas)
1/4 lata (112g)
- tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- salsa de soja
2/3 taza (mL)
- tofu firme
1/2 lbs (255g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
1/2 cda (mL)
- piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
- jugo de fruta
20 fl oz (mL)
- nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- banana
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/2 taza, entera (72g)
- semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)

Productos horneados

- bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- pan
1 rebanada (32g)

- caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa barbacoa
2 cucharada (35g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
3 cucharada (36g)

Especias y hierbas

- sal
1 1/2 g (2g)
 - polvo de chile
1/4 cdita (1g)
 - comino molido
1/4 cdita (1g)
 - pimienta negra
1 pizca (0g)
 - condimento cajún
1/2 cdita (1g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los 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 2 comidas:

mantequilla vegana

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

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 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido - 73 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/3 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

1 3/4 cucharada (21g)

agua

1/4 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



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 básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite
1 cdita (mL)
tempeh
2 oz (57g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltarlo 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 2

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/4 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

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



Rinde 2 brochetas

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)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínelas 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Maíz con 'mantequilla' vegano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados

2/3 taza (91g)

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

mantequilla vegana

1/2 cda (7g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara el maíz según las indicaciones del paquete. \r\nCubre con mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tofu al horno

10 2/3 onza(s) - 302 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

2/3 cda (6g)

salsa de soja

1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/3 cda (12g)

salsa de soja

2/3 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

spray para cocinar

1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

banana, cortado en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Jugo de frutas

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



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



pasta de lentejas

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

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.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Chili vegano con 'carne'

218 kcal ● 15g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, picado
1/4 mediana (30g)
ajo, picado
3/8 diente(s) (1g)
tomates guisados en conserva
1/8 lata (~411 g) (51g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
polvo de chile
1/8 cdita (0g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/8 paquete (340 g) (43g)
lentejas, crudas
1 cucharada (12g)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado
1/8 lata (56g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, picado
1/2 mediana (60g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
tomates guisados en conserva
1/4 lata (~411 g) (101g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
polvo de chile
1/4 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/4 paquete (340 g) (85g)
lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado
1/4 lata (112g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.\r\nAñade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.\r\nIncorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.\r\nLleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/8 cda (mL)
salsa barbacoa
1 cucharada (17g)
piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
tofu firme
2 oz (57g)
brócoli
4 cucharada, picado (23g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/4 cda (mL)
salsa barbacoa
2 cucharada (35g)
piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
tofu firme
4 oz (113g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

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.

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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

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.

Lentejas

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



sal
1/8 cedita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

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.
-