



Menú para Alex MARTIN

Kcal : 1810

Prot : 88g

Carbs : 204g

Grasa : 71g

Fibra : 44g

Este menú ha sido creado con proporciones calculadas expresamente para ti. Como recordatorio, no es una prescripción médica. No es una evaluación dietética personalizada, sino un simple menú de ejemplo con recetas saludables y equilibradas.

Todos los ingredientes deben pesarse crudos, salvo indicación contraria.

Día 1

1800 kcal



Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto



Ensalada de lentejas con verduras



Tostada con rillettes de tofu y tomates



Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado

Día 2

1800 kcal



Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto



Ensalada de lentejas con verduras



Tostada con rillettes de tofu y tomates



Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado

Día 3

1800 kcal



Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto



Ensalada de lentejas con verduras



Tostada con rillettes de tofu y tomates



Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado

Día 4

1818 kcal



Porridge rápido de frutos rojos



Tortilla vegana de espinacas con harina de garbanzo



Yogur vegetal de kiwi y almendras



Sopa de fideos udon con tofu sedoso

Día 5

1818 kcal



Porridge rápido de frutos rojos



Tortilla vegana de espinacas con
harina de garbanzo



Yogur vegetal de kiwi y
almendras



Sopa de fideos udon con tofu
sedoso

Día 6

1816 kcal



Pancakes salados con jamón
vegetal y emmental vegetal



Salteado de frijoles vegetariano



Smoothie bowl de tofu sedoso y
frutos rojos



Galette de trigo sarraceno con
tofu ahumado

Día 7

1816 kcal



Pancakes salados con jamón
vegetal y emmental vegetal



Salteado de frijoles vegetariano



Smoothie bowl de tofu sedoso y
frutos rojos



Galette de trigo sarraceno con
tofu ahumado





Día 1

Kcal : 1800

Prot : 88g

Carbs : 202g

Grasa : 71g

Fibra : 55g

Desayuno: Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto

Comida: Ensalada de Lentejas con Verduras

Colación de la tarde: Tostada con rillettes de tofu y tomates

Cena: Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado



Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto

- **Tomate triturado**
60 g
- **Pan a tu gusto**
3 rbns (96 g)
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Tofu sedoso**
5 cdas (75 g)
- **Frijoles blancos, Ita.**
100 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y revuelve el tofu sedoso, sazona con sal y pimienta y reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, agrega los frijoles blancos con el diente de ajo fresco picado, el tomate triturado, sal y pimienta.
- Mezcla bien y cocina durante 4-5 minutos.
- Mientras se cocina la mezcla de frijoles, tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- Sirve la mezcla de frijoles blancos y tomate con el pan y el tofu sedoso revuelto.

Por porción: 517 kcal P: 20g C: 62g G: 21g Fi: 12g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Ensalada de Lentejas con Verduras

- | | | |
|---|---|--|
| - Maíz, lta.
30 g | - Crema vegetal
2 cdas (30 g) | - Aceite a tu gusto
1.5 cdtas (7.5 ml) |
| - Garbanzos, lta.
80 g | - Edamame cocido
80 g | - Lentejas, lta.
150 g |
| - Jugo de limón
1 cda (15 ml) | - Zanahoria
2 u (120 g) | - Perejil fresco
1 cda (1 g) |

- Escurre los garbanzos y el maíz.
- En un tazón grande, combina las lentejas, garbanzos, edamame, zanahoria rallada y maíz.
- En un tazón pequeño, bate juntos el aceite, jugo de limón y crema vegetal.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.
- Sazona con sal y pimienta, luego decora con perejil fresco.

Por porción: 506 kcal P: 30g C: 56g G: 18g Fi: 23g



Tostada con rillettes de tofu y tomates

- **Tomates cherry**

3 u (54 g)

- **Crema vegetal**

1 cda (15 g)

- **Tofu ahumado**

50 g

- **Aceite a tu gusto**

1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Pan a tu gusto**

1.5 rbns (48 g)

- **Mostaza**

1/2 cdtas (2.5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el tofu ahumado desmenuzado y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego agrega la mezcla de tofu y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un hilo de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción:

250 kcal

P: 14g

C: 27g

G: 10g

Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado

- **Tofu ahumado**
40 g
- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Lechuga**
50 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Pera**
1 u (170 g)
- **Cream cheese vegano**
40 g
- **Almendra laminada**
1/2 cdas (4.5 g)
- **Lentejas, lta.**
180 g

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina el tofu ahumado aproximadamente de 3 a 5 minutos.
- En un tazón grande, mezcla la lechuga romana, las lentejas y la pera rebanada.
- Agrega el tofu ahumado y el queso crema vegetal.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite y el vinagre balsámico para crear una vinagreta.
- Espolvorea con las almendras picadas, rocía con la vinagreta, sazona con sal y pimienta, y sirve.

Por porción: 527 kcal P: 24g C: 57g G: 22g Fi: 17g





Día 2

Kcal : 1800

Prot : 88g

Carbs : 202g

Grasa : 71g

Fibra : 55g

Desayuno: Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto

Comida: Ensalada de Lentejas con Verduras

Colación de la tarde: Tostada con rillettes de tofu y tomates

Cena: Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado



Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto

- **Tomate triturado**
60 g
- **Tofu sedoso**
5 cdas (75 g)
- **Pan a tu gusto**
3 rbns (96 g)
- **Frijoles blancos, Ita.**
100 g
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y revuelve el tofu sedoso, sazona con sal y pimienta y reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, agrega los frijoles blancos con el diente de ajo fresco picado, el tomate triturado, sal y pimienta.
- Mezcla bien y cocina durante 4-5 minutos.
- Mientras se cocina la mezcla de frijoles, tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- Sirve la mezcla de frijoles blancos y tomate con el pan y el tofu sedoso revuelto.

Por porción: 517 kcal P: 20g C: 62g G: 21g Fi: 12g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Ensalada de Lentejas con Verduras

- | | | |
|---|---|--|
| - Maíz, lta.
30 g | - Crema vegetal
2 cdas (30 g) | - Aceite a tu gusto
1.5 cdtas (7.5 ml) |
| - Garbanzos, lta.
80 g | - Edamame cocido
80 g | - Lentejas, lta.
150 g |
| - Jugo de limón
1 cda (15 ml) | - Zanahoria
2 u (120 g) | - Perejil fresco
1 cda (1 g) |

- Escurre los garbanzos y el maíz.
- En un tazón grande, combina las lentejas, garbanzos, edamame, zanahoria rallada y maíz.
- En un tazón pequeño, bate juntos el aceite, jugo de limón y crema vegetal.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.
- Sazona con sal y pimienta, luego decora con perejil fresco.

Por porción: 506 kcal P: 30g C: 56g G: 18g Fi: 23g



Tostada con rillettes de tofu y tomates

- **Tomates cherry**

3 u (54 g)

- **Crema vegetal**

1 cda (15 g)

- **Tofu ahumado**

50 g

- **Aceite a tu gusto**

1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Pan a tu gusto**

1.5 rbns (48 g)

- **Mostaza**

1/2 cdtas (2.5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el tofu ahumado desmenuzado y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego agrega la mezcla de tofu y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un hilo de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción:

250 kcal

P: 14g

C: 27g

G: 10g

Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado

- **Tofu ahumado**
40 g
- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Lechuga**
50 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Pera**
1 u (170 g)
- **Cream cheese vegano**
40 g
- **Almendra laminada**
1/2 cdas (4.5 g)
- **Lentejas, lta.**
180 g

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina el tofu ahumado aproximadamente de 3 a 5 minutos.
- En un tazón grande, mezcla la lechuga romana, las lentejas y la pera rebanada.
- Agrega el tofu ahumado y el queso crema vegetal.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite y el vinagre balsámico para crear una vinagreta.
- Espolvorea con las almendras picadas, rocía con la vinagreta, sazona con sal y pimienta, y sirve.

Por porción: 527 kcal P: 24g C: 57g G: 22g Fi: 17g





Día 3

Kcal : 1800

Prot : 88g

Carbs : 202g

Grasa : 71g

Fibra : 55g

Desayuno: Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto

Comida: Ensalada de Lentejas con Verduras

Colación de la tarde: Tostada con rillettes de tofu y tomates

Cena: Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado



Tostada de frijoles blancos y tofu revuelto

- **Tomate triturado**
60 g
- **Pan a tu gusto**
3 rbns (96 g)
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Tofu sedoso**
5 cdas (75 g)
- **Frijoles blancos, Ita.**
100 g
- **Diente de ajo fresco**
2 u (8 g)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente y revuelve el tofu sedoso, sazona con sal y pimienta y reserva.
- En el mismo sartén antiadherente, agrega los frijoles blancos con el diente de ajo fresco picado, el tomate triturado, sal y pimienta.
- Mezcla bien y cocina durante 4-5 minutos.
- Mientras se cocina la mezcla de frijoles, tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- Sirve la mezcla de frijoles blancos y tomate con el pan y el tofu sedoso revuelto.

Por porción: 517 kcal P: 20g C: 62g G: 21g Fi: 12g



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
0 min



Porc.
1

Ensalada de Lentejas con Verduras

- | | | |
|---|---|--|
| - Maíz, lta.
30 g | - Crema vegetal
2 cdas (30 g) | - Aceite a tu gusto
1.5 cdtas (7.5 ml) |
| - Garbanzos, lta.
80 g | - Edamame cocido
80 g | - Lentejas, lta.
150 g |
| - Jugo de limón
1 cda (15 ml) | - Zanahoria
2 u (120 g) | - Perejil fresco
1 cda (1 g) |

- Escurre los garbanzos y el maíz.
- En un tazón grande, combina las lentejas, garbanzos, edamame, zanahoria rallada y maíz.
- En un tazón pequeño, bate juntos el aceite, jugo de limón y crema vegetal.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.
- Sazona con sal y pimienta, luego decora con perejil fresco.

Por porción: 506 kcal P: 30g C: 56g G: 18g Fi: 23g



Tostada con rillettes de tofu y tomates

- **Tomates cherry**

3 u (54 g)

- **Crema vegetal**

1 cda (15 g)

- **Tofu ahumado**

50 g

- **Aceite a tu gusto**

1/2 cdtas (2.5 ml)

- **Pan a tu gusto**

1.5 rbns (48 g)

- **Mostaza**

1/2 cdtas (2.5 g)

- Tuesta el pan a tu gusto, si lo deseas.
- En un tazón pequeño, mezcla el tofu ahumado desmenuzado y la crema vegetal. Sazona con sal y pimienta.
- Unta la mostaza sobre el pan tostado, luego agrega la mezcla de tofu y los tomates cherry cortados a la mitad.
- Rocía con un hilo de aceite a tu gusto y sirve.

Por porción:

250 kcal

P: 14g

C: 27g

G: 10g

Fi: 3g



Prep.
5 min



Cocción
3 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Ensalada festiva de peras y lentejas con tofu ahumado

- **Tofu ahumado**
40 g
- **Vinagre balsámico**
1 cda (15 ml)
- **Lechuga**
50 g
- **Aceite a tu gusto**
1 cdta (5 ml)
- **Pera**
1 u (170 g)
- **Cream cheese vegano**
40 g
- **Almendra laminada**
1/2 cdas (4.5 g)
- **Lentejas, lta.**
180 g

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina el tofu ahumado aproximadamente de 3 a 5 minutos.
- En un tazón grande, mezcla la lechuga romana, las lentejas y la pera rebanada.
- Agrega el tofu ahumado y el queso crema vegetal.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite y el vinagre balsámico para crear una vinagreta.
- Espolvorea con las almendras picadas, rocía con la vinagreta, sazona con sal y pimienta, y sirve.

Por porción: 527 kcal P: 24g C: 57g G: 22g Fi: 17g





Día 4

Kcal : 1818

Prot : 88g

Carbs : 206g

Grasa : 72g

Fibra : 36g

Desayuno: Porridge rápido de frutos rojos

Comida: Tortilla vegana de espinacas con harina de garbanzo

Colación de la tarde: Yogur vegetal de kiwi y almendras

Cena: Sopa de Fideos Udon con Tofu Sedoso



Porridge rápido de frutos rojos

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
7 cdas (70 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
240 ml
- **Bayas mixtas**
150 g
- **Mantequilla cacahuete**
3 cdtas (16 g)
- **Jarabe de agave**
1 cdtas (5 ml)

- En un bowl, mezcla la avena y agrega la leche vegetal para cubrir todo.
- Agrega los frutos rojos y mezcla bien.
- Coloca en el microondas durante 1 minuto 30 segundos, luego durante 30 segundos adicionales, vigilando (750 W).
- Mezcla y agrega un poco de agua si es necesario para obtener la consistencia deseada.
- Disfruta acompañado de mantequilla de cacahuete y un chorrito de agave.

Por porción: 500 kcal P: 15g C: 69g G: 18g Fi: 13g



Prep.
2 min

Cocción
2 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Tortilla vegana de espinacas con harina de garbanzo

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Crema vegetal**
1 cda (15 g)
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Harina de garbanzo**
60 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Espinacas frescas**
200 g

- En un tazón, bata la harina de garbanzo con crema vegetal para crear una mezcla suave (ajuste con agua si es necesario), luego sazone al gusto.
- Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y cocine las espinacas frescas y el ajo picado durante 2-3 minutos hasta que las espinacas estén completamente marchitas.
- Vierta la mezcla de harina de garbanzo sobre las espinacas salteadas y reduzca el fuego a medio-bajo.
- Deje cocinar sin tocar durante aproximadamente 5 a 8 minutos hasta que los bordes de la tortilla comiencen a despegarse y la parte superior no esté líquida.
- Voltee delicadamente la tortilla con una espátula.
- Cocine el segundo lado durante 3 a 5 minutos hasta que esté dorado y firme al tacto.
- Sirva inmediatamente con pan de su elección (preferiblemente integral), tostado si lo desea.

Por porción: **519 kcal** **P: 25g** **C: 67g** **G: 17g** **Fi: 13g**



Yogur vegetal de kiwi y almendras

- **Yogurt vegetal a tu gusto**
200 g

- **Jarabe de agave**
1 cdta (5 ml)

- **Almendra laminada**
2 cdas (18 g)

- **Kiwi**
1 u (85 g)

- Pela y corta el kiwi en trozos.
- Coloca el yogurt vegetal a tu gusto en un vaso o copa pequeña.
- Agrega la almendra laminada y los trozos de kiwi, luego añade un chorrito de jarabe de agave antes de disfrutar.

Por porción: 300 kcal P: 13g C: 31g G: 14g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Sopa de Fideos Udon con Tofu Sedoso

- **Cilantro fresco**
1 cdta (1 g)
- **Hongos shiitake**
140 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Tofu firme**
160 g
- **Jengibre fresco**
5 g
- **Miso**
1.5 cdtas (8 g)
- **Cubo caldo a tu gusto**
1 u (10 g)
- **Fideos udon, instantáneos**
100 g
- **Diente de ajo fresco**
1.5 u (6 g)
- **Aceite de ajonjolí**
1 cdta (5 ml)

- Pica el cilantro fresco y los hongos shiitake. Lava y pela el jengibre, luego pela el ajo.
- Hierve agua en una cacerola y cocina los fideos udon según las instrucciones del paquete.
- En otra cacerola, calienta el aceite de sésamo a fuego medio. Tuesta ligeramente el jengibre y el ajo durante 1 minuto, luego agrega el cubo de caldo, agua, miso, salsa de soja y los hongos.
- Lleva a ebullición y deja cocinar durante 15 minutos, revolviendo regularmente.
- Sirve los fideos en un tazón, luego vierte el caldo sobre ellos.
- Adorna con cubos de tofu y cilantro fresco.

Por porción: 499 kcal P: 35g C: 40g G: 22g Fi: 4g





Día 5

Kcal : 1818

Prot : 88g

Carbs : 206g

Grasa : 72g

Fibra : 36g

Desayuno: Porridge rápido de frutos rojos

Comida: Tortilla vegana de espinacas con harina de garbanzo

Colación de la tarde: Yogur vegetal de kiwi y almendras

Cena: Sopa de Fideos Udon con Tofu Sedoso



Porridge rápido de frutos rojos

- **Avena en hojuelas a tu gusto**
7 cdas (70 g)
- **Leche vegetal a tu gusto**
240 ml
- **Bayas mixtas**
150 g
- **Mantequilla cacahu-ate**
3 cdtas (16 g)
- **Jarabe de agave**
1 cdtas (5 ml)

- En un bowl, mezcla la avena y agrega la leche vegetal para cubrir todo.
- Agrega los frutos rojos y mezcla bien.
- Coloca en el microondas durante 1 minuto 30 segundos, luego durante 30 segundos adicionales, vigilando (750 W).
- Mezcla y agrega un poco de agua si es necesario para obtener la consistencia deseada.
- Disfruta acompañado de mantequilla de cacahuete y un chorrito de agave.

Por porción: 500 kcal P: 15g C: 69g G: 18g Fi: 13g



Prep.
2 min

Cocción
2 min

Porc.
1



Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Tortilla vegana de espinacas con harina de garbanzo

- **Pan a tu gusto**
2 rbns (64 g)
- **Crema vegetal**
1 cda (15 g)
- **Aceite a tu gusto**
2 cdtas (10 ml)
- **Harina de garbanzo**
60 g
- **Diente de ajo fresco**
1 u (4 g)
- **Espinacas frescas**
200 g

- En un tazón, bata la harina de garbanzo con crema vegetal para crear una mezcla suave (ajuste con agua si es necesario), luego sazone al gusto.
- Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y cocine las espinacas frescas y el ajo picado durante 2-3 minutos hasta que las espinacas estén completamente marchitas.
- Vierta la mezcla de harina de garbanzo sobre las espinacas salteadas y reduzca el fuego a medio-bajo.
- Deje cocinar sin tocar durante aproximadamente 5 a 8 minutos hasta que los bordes de la tortilla comiencen a despegarse y la parte superior no esté líquida.
- Voltee delicadamente la tortilla con una espátula.
- Cocine el segundo lado durante 3 a 5 minutos hasta que esté dorado y firme al tacto.
- Sirva inmediatamente con pan de su elección (preferiblemente integral), tostado si lo desea.

Por porción: **519 kcal** **P: 25g** **C: 67g** **G: 17g** **Fi: 13g**



Yogur vegetal de kiwi y almendras

- **Yogurt vegetal a tu gusto**
200 g

- **Jarabe de agave**
1 cdta (5 ml)

- **Almendra laminada**
2 cdas (18 g)

- **Kiwi**
1 u (85 g)

- Pela y corta el kiwi en trozos.
- Coloca el yogurt vegetal a tu gusto en un vaso o copa pequeña.
- Agrega la almendra laminada y los trozos de kiwi, luego añade un chorrito de jarabe de agave antes de disfrutar.

Por porción: 300 kcal P: 13g C: 31g G: 14g Fi: 6g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
20 min



Porc.
1

Sopa de Fideos Udon con Tofu Sedoso

- **Cilantro fresco**
1 cdta (1 g)
- **Hongos shiitake**
140 g
- **Salsa de soya a tu gusto**
1.5 cdas (22.5 ml)
- **Tofu firme**
160 g
- **Jengibre fresco**
5 g
- **Miso**
1.5 cdtas (8 g)
- **Cubo caldo a tu gusto**
1 u (10 g)
- **Fideos udon, instantáneos**
100 g
- **Diente de ajo fresco**
1.5 u (6 g)
- **Aceite de ajonjolí**
1 cdta (5 ml)

- Pica el cilantro fresco y los hongos shiitake. Lava y pela el jengibre, luego pela el ajo.
- Hierve agua en una cacerola y cocina los fideos udon según las instrucciones del paquete.
- En otra cacerola, calienta el aceite de sésamo a fuego medio. Tuesta ligeramente el jengibre y el ajo durante 1 minuto, luego agrega el cubo de caldo, agua, miso, salsa de soja y los hongos.
- Lleva a ebullición y deja cocinar durante 15 minutos, revolviendo regularmente.
- Sirve los fideos en un tazón, luego vierte el caldo sobre ellos.
- Adorna con cubos de tofu y cilantro fresco.

Por porción: 499 kcal P: 35g C: 40g G: 22g Fi: 4g





Día 6

Kcal : 1816

Prot : 89g

Carbs : 204g

Grasa : 71g

Fibra : 36g

Desayuno: Pancakes salados con jamón vegetal y emmental vegetal

Comida: Salteado de Frijoles Vegetariano

Colación de la tarde: Smoothie bowl de tofu sedoso y frutos rojos

Cena: Galette de trigo sarraceno con tofu ahumado



Pancakes salados con jamón vegetal y emmental vegetal

- **Emmental rallado vegano**
40 g

- **Leche vegetal a tu gusto**
160 ml

- **Tofu sedoso**
5 cdas (75 g)

- **Jamón vegano, reb.**
60 g

- **Harina a tu gusto**
65 g

- En un tazón grande, vierte la harina a tu gusto previamente cernida.
- Vierte la leche vegetal a tu gusto progresivamente, luego el tofu sedoso, revolviendo hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Ajusta la textura con agua si es necesario.
- Incorpora el emmental rallado vegano y el jamón vegano cortado en trozos, agrega pimienta si lo deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente aceitado a fuego medio.
- Coloca pequeños cucharones de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén dorados.

Por porción: 499 kcal P: 25g C: 65g G: 15g Fi: 4g

Prep.
10 min

Cocción
5 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Salteado de Frijoles Vegetariano

- **Polvo de ajo**
1/4 cdtas (0.6 g)
- **Pimiento**
1 u (180 g)
- **Maíz, Ita.**
30 g
- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)
- **Frijoles rojos, Ita.**
200 g
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)
- **Salsa de tomate**
3 cdas (48 g)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio.
- Agrega los pimientos cortados en dados y cocina hasta que estén tiernos.
- Incorpora los frijoles rojos, el maíz, el ajo en polvo y la salsa de tomate. Mezcla bien y cocina hasta que esté caliente, unos 5 minutos.
- Sirve sobre pan integral.

Por porción: **502 kcal** **P: 21g** **C: 64g** **G: 18g** **Fi: 19g**



Smoothie bowl de tofu sedoso y frutos rojos

- **Tofu sedoso**
120 g
- **Miel o agave**
1 cda (21 g)
- **Granola a tu gusto**
1.5 cdas (21 g)
- **Extracto de vainilla**
1/2 cdtas (2.2 g)
- **Almendra laminada**
1 cda (9 g)
- **Bayas mixtas congeladas**
130 g

- Retira el tofu sedoso de su empaque y escurre cualquier exceso de líquido.
- En una licuadora, combina el tofu sedoso, los frutos rojos congelados, el extracto de vainilla y el jarabe de agave.
- Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea, agregando unas gotas de agua si la mezcla está muy espesa.
- Vierte la mezcla en un tazón y decora con almendras picadas y granola.

Por porción: 314 kcal P: 12g C: 40g G: 12g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Galette de trigo sarraceno con tofu ahumado

- **Tofu ahumado**
150 g
- **Crema vegetal**
3 cdas (45 g)
- **Crepa de alforfón**
2 u (100 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Jugo de limón**
1 cdta (5 ml)
- **Eneldo fresco**
2 cdtas (0.7 g)

- Mezcla la crema vegetal y el jugo de limón en un tazón pequeño.
- En una sartén antiadherente, calienta la galette de trigo sarraceno durante 2 a 3 minutos. Retira y reserva.
- Unta la crema de limón sobre la galette, coloca el tofu ahumado encima.
- Sazona con sal y pimienta, agrega eneldo si deseas, y dobla la galette.

Por porción: **502 kcal** **P: 32g** **C: 36g** **G: 26g** **Fi: 5g**





Día 7

Kcal : 1816

Prot : 89g

Carbs : 204g

Grasa : 71g

Fibra : 36g

Desayuno: Pancakes salados con jamón vegetal y emmental vegetal

Comida: Salteado de Frijoles Vegetariano

Colación de la tarde: Smoothie bowl de tofu sedoso y frutos rojos

Cena: Galette de trigo sarraceno con tofu ahumado



Pancakes salados con jamón vegetal y emmental vegetal

- **Emmental rallado vegano**
40 g

- **Leche vegetal a tu gusto**
160 ml

- **Tofu sedoso**
5 cdas (75 g)

- **Jamón vegano, reb.**
60 g

- **Harina a tu gusto**
65 g

- En un tazón grande, vierte la harina a tu gusto previamente cernida.
- Vierte la leche vegetal a tu gusto progresivamente, luego el tofu sedoso, revolviendo hasta obtener una masa lisa y ligeramente espesa.
- Ajusta la textura con agua si es necesario.
- Incorpora el emmental rallado vegano y el jamón vegano cortado en trozos, agrega pimienta si lo deseas.
- Calienta un sartén antiadherente ligeramente aceitado a fuego medio.
- Coloca pequeños cucharones de masa en el sartén y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado hasta que estén dorados.

Por porción: 499 kcal P: 25g C: 65g G: 15g Fi: 4g

Prep.
10 min

Cocción
5 min

Porc.
1





Prep.
10 min



Cocción
5 min



Porc.
1

Salteado de Frijoles Vegetariano

- **Polvo de ajo**
1/4 cdtas (0.6 g)
- **Pan a tu gusto**
1 rbn (32 g)
- **Salsa de tomate**
3 cdas (48 g)
- **Pimiento**
1 u (180 g)
- **Frijoles rojos, lta.**
200 g
- **Maíz, lta.**
30 g
- **Aceite a tu gusto**
3 cdtas (15 ml)

- Calienta el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio.
- Agrega los pimientos cortados en dados y cocina hasta que estén tiernos.
- Incorpora los frijoles rojos, el maíz, el ajo en polvo y la salsa de tomate. Mezcla bien y cocina hasta que esté caliente, unos 5 minutos.
- Sirve sobre pan integral.

Por porción: **502 kcal** **P: 21g** **C: 64g** **G: 18g** **Fi: 19g**



Smoothie bowl de tofu sedoso y frutos rojos

- **Tofu sedoso**
120 g
- **Miel o agave**
1 cda (21 g)
- **Granola a tu gusto**
1.5 cdas (21 g)
- **Extracto de vainilla**
1/2 cdtas (2.2 g)
- **Almendra laminada**
1 cda (9 g)
- **Bayas mixtas congeladas**
130 g

- Retira el tofu sedoso de su empaque y escurre cualquier exceso de líquido.
- En una licuadora, combina el tofu sedoso, los frutos rojos congelados, el extracto de vainilla y el jarabe de agave.
- Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea, agregando unas gotas de agua si la mezcla está muy espesa.
- Vierte la mezcla en un tazón y decora con almendras picadas y granola.

Por porción: 314 kcal P: 12g C: 40g G: 12g Fi: 8g



Prep.
5 min



Cocción
0 min



Porc.
1





Prep.
5 min



Cocción
8 min



Porc.
1

Galette de trigo sarraceno con tofu ahumado

- **Tofu ahumado**
150 g
- **Crema vegetal**
3 cdas (45 g)
- **Crepa de alforfón**
2 u (100 g)
- **Aceite a tu gusto**
1.5 cdtas (7.5 ml)
- **Jugo de limón**
1 cdta (5 ml)
- **Eneldo fresco**
2 cdtas (0.7 g)

- Mezcla la crema vegetal y el jugo de limón en un tazón pequeño.
- En una sartén antiadherente, calienta la galette de trigo sarraceno durante 2 a 3 minutos. Retira y reserva.
- Unta la crema de limón sobre la galette, coloca el tofu ahumado encima.
- Sazona con sal y pimienta, agrega eneldo si deseas, y dobla la galette.

Por porción: **502 kcal** **P: 32g** **C: 36g** **G: 26g** **Fi: 5g**



Lista de compras

Semana completa

Frutas y verduras

- Pimiento (2 u (360 g))
- Zanahoria (6 u (360 g))
- Tomates cherry (9 u (162 g))
- Edamame cocido (240 g)
- Diente de ajo fresco (11 u (44 g))
- Espinacas frescas (400 g)
- Kiwi (2 u (170 g))
- Lechuga (150 g)
- Bayas mixtas (300 g)
- Pera (3 u (510 g))
- Hongos shiitake (280 g)

Pan, arroz y pasta

- Pan a tu gusto (630 g)
- Crepa de alforfón (4 u (200 g))
- Granola a tu gusto (42 g)
- Avena en hojuelas a tu gusto (140 g)
- Fideos udon, instantáneos (200 g)

Productos de repostería y conservas

- Harina de garbanzo (120 g)
- Garbanzos, Ita. (240 g)
- Maíz, Ita. (150 g)
- Harina a tu gusto (130 g)
- Lentejas, Ita. (990 g)
- Frijoles rojos, Ita. (400 g)
- Frijoles blancos, Ita. (300 g)

Botanas y dulces

- Almendra laminada (67.5 g)
- Mantequilla cacahuete (32 g)

Congelados

- Bayas mixtas congeladas (260 g)

Aceites, grasas y condimentos

- Jarabe de agave (30 ml)
- Vinagre balsámico (50 ml)
- Cubo caldo a tu gusto (2 u (20 g))



Lista de compras

Semana completa (cont.)

Aceites, grasas y condimentos (cont.)

- Tomate triturado (180 g)
- Cilantro fresco (2.1 g)
- Eneldo fresco (1.4 g)
- Jengibre fresco (10 g)
- Perejil fresco (3 g)
- Polvo de ajo (1.4 g)
- Miel o agave (42 g)
- Jugo de limón (60 ml)
- Miso (16 g)
- Mostaza (7.5 g)
- Aceite a tu gusto (160 ml)
- Aceite de ajonjolí (20 ml)
- Salsa de soya a tu gusto (50 ml)
- Salsa de tomate (96 g)
- Extracto de vainilla (5.2 g)

Otros (cont.)

- Tofu sedoso (620 g)
- Tofu ahumado (570 g)
- Crema vegetal (260 ml)
- Cream cheese vegano (120 g)
- Jamón vegano, reb. (120 g)
- Emmental rallado vegano (80 g)
- Yogurt vegetal a tu gusto (400 g)

Otros

- Tofu firme (320 g)
- Leche vegetal a tu gusto (800 ml)