SUMMER SLIMDOWN DE 5-DÍAS

Inicia la pérdida de grasa durante el verano

FASTER WAY TO FAT LOSS®

Bienvenid@ al evento anual de FASTer Way.

SUMMER SLIMDOWN DE 5-DÍAS

En el transcurso de este evento, quemarás grasa, aumentarás tu energía y elevarás tu confianza.

Entendemos que el verano es una estación muy ocupada, y que quieres RESULTADOS sin restricciones. El estilo de vida FASTer Way facilita que tu cuerpo queme grasa de forma natural, mientras estás en la playa, en una parrillada o llevando a los niños de un lado a otro.

Sobre todo durante la temporada de verano...

Necesitas los entrenamientos más efectivos sin pasarte horas en el gimnasio. Necesitas comidas sencillas y deliciosas que no te mantengan en la cocina ni un minuto más de lo necesario. Necesitas orientación experta que te proporcione ánimo, retroalimentación y responsabilidad. Necesitas una comunidad que te anime y apoye tus objetivos.

¡Necesitas a FASTer Way!

Nos encanta el Summer Slimdown porque es increíblemente efectivo, te prepara para alcanzar un nivel de salud completo mucho más allá de los cinco días... y porque es simplemente DIVERTIDO.

Estamos felices de que estés aquí. ¡Comencemos!

En salud,
Amanda Tress | Founder and CEO

Logra resultados excepcionales aplicando los Fundamentos del Summer Slimdown de 5 días de FASTer Way:

AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente es un horario de alimentación sencillo que estimula la pérdida de grasa y favorece la reparación celular. Lo combinamos con hidratación para un bienestar extraordinario.

NUTRICIÓN INTEGRAL

Para una salud óptima, inunda el organismo con micronutrientes de fuentes naturales, como los que encontrarás en el menú que recibirás.

SEGUIMIENTO DE MACRONUTRIENTES

Prioriza la cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas que consumes para crear un cuerpo equilibrado y disfrutar de la libertad alimentaria.

CICLAJE DE CARBOHIDRATOS

El ciclaje de carbohidratos es una variación intencionada de la ingesta de carbohidratos a lo largo de la semana para entrenar tu metabolismo a utilizar la grasa almacenada como combustible.

ENTRENAMIENTOS ESTRATÉGICOS

Los entrenamientos FASTer Way se centran en el entrenamiento de fuerza, HIIT y recuperación en sólo 30 minutos, mejorando la condición física y la producción de músculo magro que quema calorías.

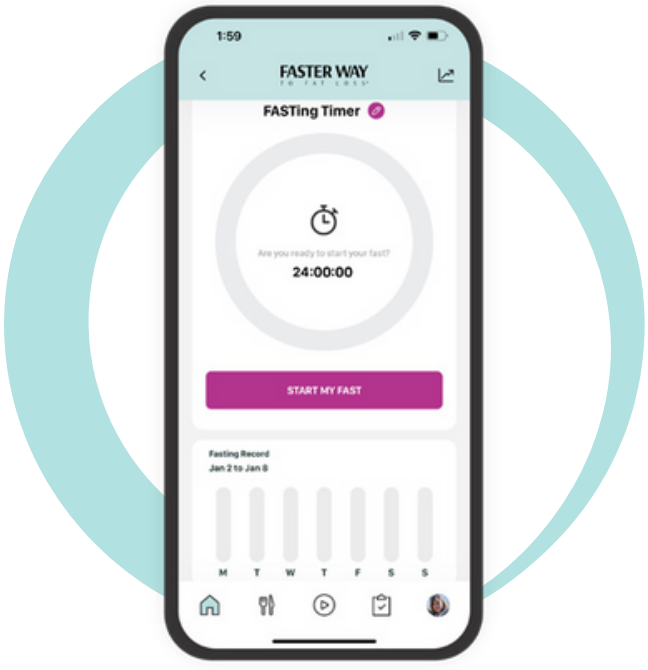
Estrategias de pérdida de grasa **FASTer Way**

Haz ayuno intermitente y tu cuerpo te lo agradecerá.

AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente no es una dieta, es simplemente un horario de alimentación. Cuando tu cuerpo está en ayunas, puede centrarse en la reparación celular, la quema de grasa, la curación intestinal y mucho más. El ayuno es una herramienta poderosa no sólo para la pérdida de grasa, sino para la vitalidad y el bienestar. No temas ayunar: ¡tu cuerpo está diseñado para ello!

Esto es lo que harás: Intentarás ayunar 16 horas al día. La mayor parte de ese tiempo lo pasarás durmiendo. Un ejemplo de ventana de alimentación es de 11 a 7 de la noche. Empieza el ayuno después de la última comida del día.



Retrasa gradualmente tu primera comida entre media hora y una hora cada mañana. Muchos de nuestros clientes rompen el ayuno a mediodía, disfrutan de la segunda comida entre las 3 y las 4 de la tarde y cenan entre las 7 y las 8 de la noche.

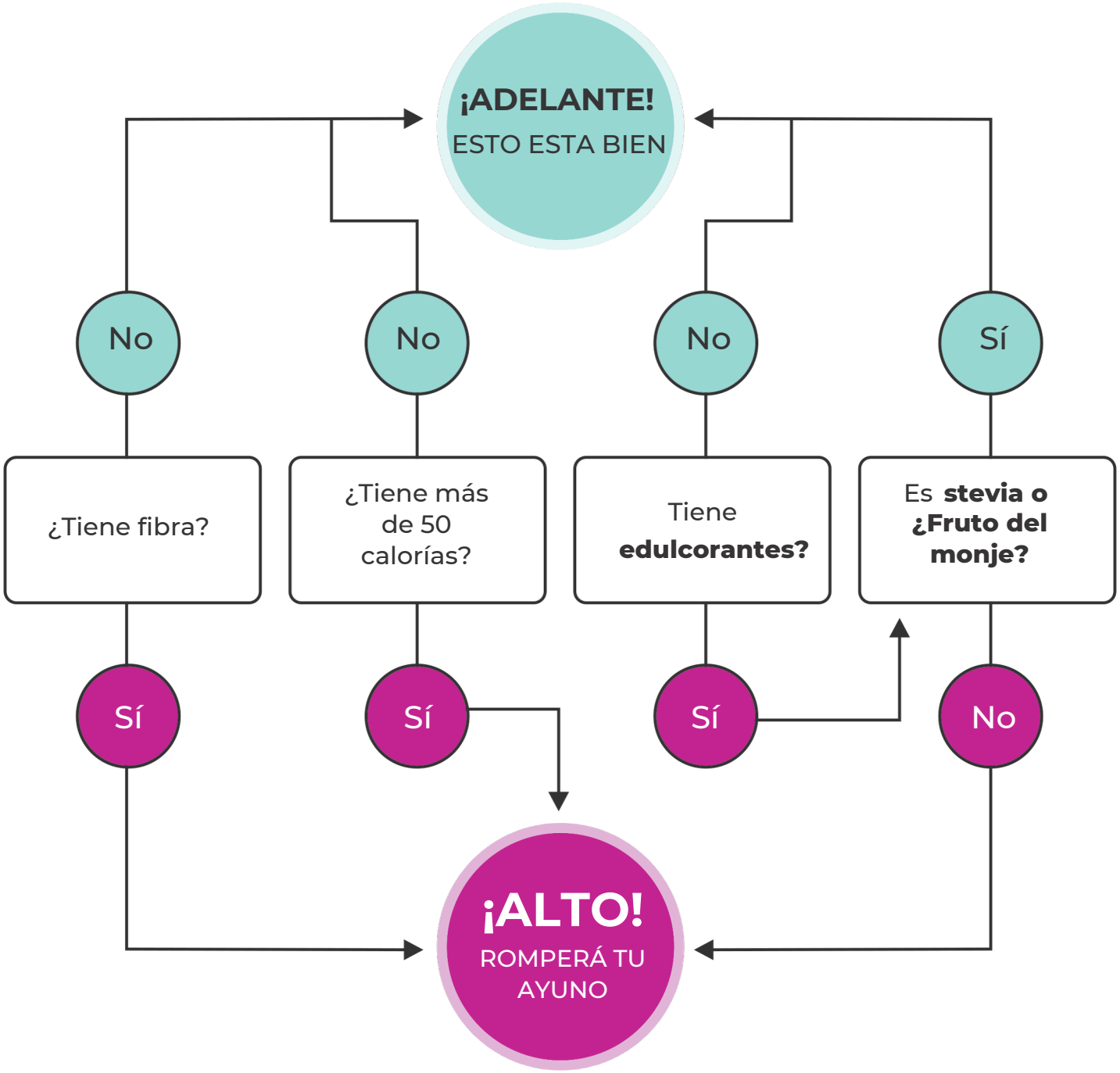
El café negro, el té y el agua están permitidos durante el periodo de ayuno.

Consulta siempre con tu médico antes de empezar.

Utiliza el **Temporizador de Ayuno** de la aplicación para controlar tu ayuno, y el útil diagrama **"¿Rompe o no mi ayuno?"** de la página siguiente para decidir qué comer durante tu periodo de ayuno.

Haz ayuno intermitente y tu cuerpo te lo agradecerá.

¿ROMPE O NO MI AYUNO?



Haz ayuno intermitente y tu cuerpo te lo agradecerá.

AYUNO INTERMITENTE E HIDRATACIÓN

Mantenerse hidratado es esencial para la salud y el bienestar general, y se vuelve aún más crucial cuando se sigue el protocolo de ayuno intermitente 16/8. Aquí hay algunas razones clave por las que la hidratación es esencial durante el ayuno intermitente 16/8:

1.) **Función corporal óptima:** El agua interviene en la digestión, la circulación, la regulación de la temperatura y la absorción de nutrientes.

2.) **Control del apetito:** Beber una cantidad adecuada de agua puede ayudar a controlar el hambre y los antojos.

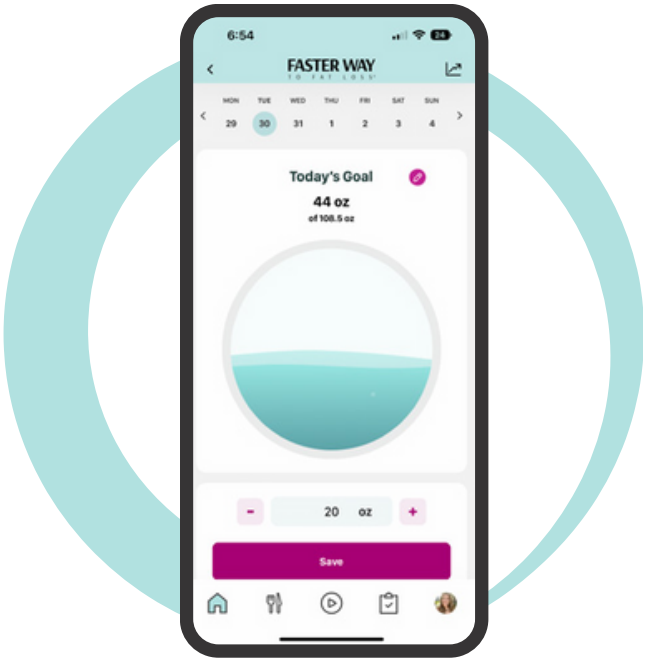
3.) **Niveles de energía mejorados:** la hidratación adecuada respalda los niveles de energía y la función cognitiva.

4.)**Mejora la desintoxicación:** El agua ayuda a eliminar toxinas, productos de desecho y subproductos metabólicos del organismo.

5.) **Mantenimiento del equilibrio electrolítico:** durante el ayuno, el equilibrio electrolítico se vuelve crucial.

No dejes tu hidratación al azar, ¡sobre todo en verano! Te lo hemos puesto fácil para que ingieras suficiente agua cada día.

¡Controla tu ingesta de agua utilizando el Rastreador de Agua de la app!



Estrategias de pérdida de grasa **FASTer Way**

Los alimentos enteros son la base de tu pérdida de grasa

NUTRICIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS

En general, los alimentos enteros son los que tienen pocos ingredientes, todos ellos fácilmente pronunciables, y están mínimamente procesados, modificados o refinados, y no tienen azúcares añadidos ni aditivos químicos**.**

Las enfermedades modernas como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la depresión, las enfermedades autoinmunes y más, tienen características únicas, pero todas comparten un origen común: una dieta pobre en nutrientes, estrés, falta de sueño y el tipo incorrecto de ejercicio, por nombrar algunas. pocos. La nutrición con alimentos integrales inunda el cuerpo con vitaminas y minerales clave, protege contra las enfermedades y reduce la inflamación.

El gluten y los lácteos suelen ser dos de los alimentos favoritos de la Dieta Americana Estándar (DAE). Pero por mucho que deseemos que sean buenos para nosotros, suelen ser densos en calorías y provocan una reacción inflamatoria en el organismo, por lo que recomendamos evitarlos en **FASTer Way to Fat Loss.**

Los alimentos enteros o integrales se dividen en tres categorías: carbohidratos, proteínas y grasas.

FRUTAS

VERDURAS

CARNE, AVES, PESCADO, HUEVOS

SEMILLAS

LEGUMBRES, FRIJOLES LENTEJAS, GUISANTES

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de combustible del cuerpo. Nuestro cuerpo necesita carbohidratos (¡por eso un estilo de vida extremadamente bajo en carbohidratos no es seguro ni sostenible!) Aunque en **FASTer Way** damos la bienvenida a los carbohidratos y los disfrutamos, cuando comes demasiados y tu cuerpo no puede utilizarlos todos, ese exceso de carbohidratos se almacena en forma de grasa. Controlar tu ingesta de carbohidratos evita esto y prepara tu cuerpo para que esté lleno de energía y receptivo a la pérdida de grasa.

Los alimentos enteros son la base de tu pérdida de grasa

NUTRICIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS

Proteínas

Las proteínas son los componentes básicos del músculo magro, y el músculo contribuye a un metabolismo activo. Si no comes suficientes proteínas, empezarás a perder masa muscular, lo que significa que tendrás un metabolismo más lento y te resultará más difícil perder grasa y crear un cuerpo fuerte y en forma. **En FASTer Way to Fat Loss**, damos prioridad a las proteínas para construir músculo, mantener los huesos, las articulaciones y el tejido conjuntivo, estabilizar el azúcar en sangre y promover una función hormonal óptima.

Los alimentos enteros son la base de tu pérdida de grasa

NUTRICIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS

Grasas

Las grasas favorecen tu metabolismo, la comunicación celular, la inmunidad y la producción hormonal. También pueden mejorar tu estado de ánimo, tu composición corporal y tu salud cardiovascular. Por otro lado, contienen mucha más energía química (calorías) que los carbohidratos o las proteínas, razón por la cual, cuando comemos en exceso, nuestro cuerpo almacena grasa (energía) para utilizarla en el futuro. Por eso, cuando consumas la cantidad adecuada de grasas para TI, ¡empezarás a ver resultados reales en tu viaje hacia la pérdida de grasa! Algunos ejemplos de grasas saludables son los frutos secos, las semillas, el aguacate, el salmón y el aceite de oliva.

Los alimentos enteros son la base de tu pérdida de grasa

NUTRICIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS

Tabla de Equivalencias de alimentos enteros

CARBOHIDRATOS

Manzanas Plátanos
Bayas
Arroz integral
Zanahorias
Avena sin gluten
Miel
Peras
Calabazas
Calabacin
Camotes
Papas rojas
Verduras
Amaranto
Frijoles
Trigo Sarraceno
Garbanzos
Lentejas
Mijo
Guisantes
Quinoa

PROTEÍNA

Bisonte
Pollo
Claras de huevo
Pescado
Salchicha sin gluten
Carne molida magra
Polvos de proteína
Callo de hacha
Camarones
Pavo
Semillas de chía
Huevos de pato
Semillas de hemp
Arenque
Cerdo
Macarela
Salmón
Filete
Trucha

GRASAS

Aceite de aguacate
Aguacate
Mantequilla de (no láctea)
Leche de coco (con toda su grasa)
Aceite de coco
Yema de huevo
Semillas de lino
Nueces
Mantequillas de nueces
Aceitunas
Aceite de oliva
Aceite de sésamo
Aceite de nueces

Los alimentos enteros son la base de tu pérdida de grasa

NUTRICIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS

Menú Balanceado

El menú balanceado **de FASTer Way** está programado por nuestro equipo de Dietistas Registrados para garantizar que se cubren tus necesidades de macronutrientes y micronutrientes. Ayudamos a nuestros clientes a hacer las sustituciones necesarias en los menús y les preparamos para crear sus propios menús basándonos en sus necesidades, objetivos y nuestras estrategias. ¡Nuestras menús son un plano para la pérdida de grasa!

Estrategias de pérdida de grasa **FASTer Way**

No hay forma más inteligente de hacer ejercicio que combinar la nutrición con el ejercicio.

ENTRENAMIENTOS ESTRATÉGICOS

En FASTer Way, combinamos estratégicamente nuestro ciclo nutricional respaldado por la ciencia con entrenamientos efectivos de 30 minutos. Brindamos nuevos entrenamientos a nuestra comunidad todos los días, los 365 días del año.

Probablemente te hayan dicho que hagas más ejercicios cardiovasculares y evites el peso pesado, ¿verdad? ¿Y si te dijéramos que hicieras lo contrario?

Nuestros clientes se enfocan en desarrollar músculo magro que queme calorías, además de quemar grasa, aumentar la fuerza, la movilidad y la resistencia, todo en 30 minutos al día, sin tener que pasar horas en la caminadora, la bicicleta o la elíptica. Nos centramos en el entrenamiento de fuerza, seguido de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (¡con opciones de bajo impacto!) y recuperación activa, como yoga y estiramientos.

Cada entrenamiento está programado por expertos y dirigido por Amanda y nuestro equipo de Entrenadores Profesionales para que obtengas resultados. No importa si eres principiante o un atleta avanzado, ¡combinar tu ingesta de alimentos con la intensidad y el tipo de entrenamiento será la clave!

¡Pequeños cambios para GRANDES RESULTADOS!

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Intercambios Saludables

SELECCIONA ESTO	NO ESTO
Agua con gas	Soda
Aceite de aguacate, aceite de oliva	Aceite vegetal
Envoltura de lechuga	Pan, bollos
Fruta entera	Jugo de frutas, frutos secos
Café negro	Frappuccinos, lattes
Horneado, tostado, asado y escalfado	Fritos, fritos, rebozados, empanizados
Aderezos a base de vinagre	Aderezos cremosos
Leche de coco	Crema espesa
Avena	Cereales procesados, granola
Jarabe de arce, miel, melaza	Jarabe de maíz
Azúcar de coco	Azúcar blanco, azúcar moreno
Verduras y hummus	Chips y salsa
Mostaza	Mayonesa
Arroz, lentejas, legumbres	Cuscús, Pasta de trigo

CLÍNICAMENTE COMPROBADO

Cuando te unes a una ronda de Nuevos Clientes de FASTer Way, obtendrás:

- Un plan personalizado de ayuno intermitente y nutrición para maximizar la quema de grasa.
- Entrenamientos semanales que potencian el metabolismo y mantienen la masa muscular.
- Recetas y menús saludables y sabrosos para mantener el ritmo.
- Asesoramiento experto y acceso a nuestra comunidad privada para motivación y responsabilidad.
- La aplicación FASTer Way con más recursos, herramientas y seguimiento.

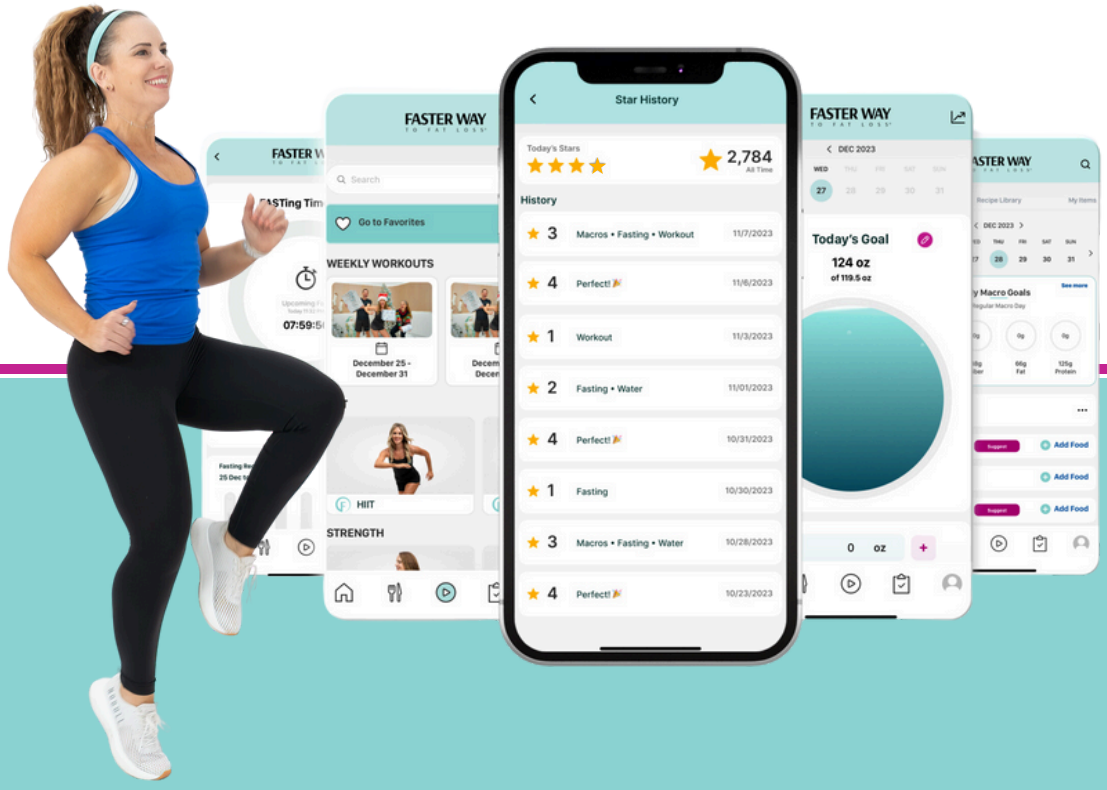
Nuestro programa está respaldado por la ciencia y combina el ayuno intermitente, el ejercicio estratégico y la alimentación sana para una pérdida de peso rápida, segura y sostenible.

Cientos de miles de personas han perdido 5 kilos o más en sólo 6 semanas.

Si estás preparado para llevar tu salud y tu pérdida de grasa al siguiente nivel, ¡la próxima ronda de FASTer Way es para ti!

¡Estamos impacientes por construir contigo un cuerpo en forma y esbelto al estilo FASTer Way!

JOIN NOW



FASTER WAY
TO FAT LOSS®

Exención de responsabilidad Este contenido se ha desarrollado exclusivamente para tu uso personal. No puede distribuirse ni reproducirse para su publicación, ya sea para uso personal o comercial, sin el permiso por escrito de **Tress Marketing Solutions.** Todas las recetas de este plan se facilitan únicamente con fines informativos. Ten en cuenta que ninguna información se ha personalizado para ti y que pueden ser necesarias algunas modificaciones para tu uso individual. Aunque hemos comprobado la exactitud de estas recetas, los resultados pueden variar y el cumplimiento de las sugerencias aquí formuladas no garantiza los resultados. Ten en cuenta que **esta información no es un consejo médico**, ni pretende sustituir al consejo médico. Antes de modificar tu dieta, pide consejo a un profesional licenciado. Tress Marketing Solutions no se hace responsable de ninguna responsabilidad, pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente como resultado del uso, aplicación o interpretación del contenido del presente documento.

FASTER WAY
TO FAT LOSS®

MENÚ DE 5 DÍAS

SUMMER SLIMDOWN

LISTA DE LA COMPRAS

FRUTA

- [ ] 1 manzana
- [ ] 3/4 aguacate
- [ ] 2 1/4 plátano
- [ ] 1 1/2 taza de moras
- [ ] 1 taza de mora azul
- [ ] 2 cucharadas de jugo de limón
- [ ] 1 lima
- [ ] 1/2 mango
- [ ] 1 1/2 tazas de piña
- [ ] 2 3/4 tazas de frambuesas
- [ ] 1/4 taza de uvas sin semillas
- [ ] 2 tazas de fresas

SEMILLAS, NUECES Y ESPECIAS

- [ ] 2 cucharadas de mantequilla de almendras (sin azúcar ni aceite añadidos)
- [ ] 2 cucharadas de almendras
- [ ] 1/2 cucharadita de pimienta negra
- [ ] 1/16 cucharadita de pimienta de cayena
- [ ] 1 1/2 cucharadita de curry en polvo
- [ ] 2/3 cucharaditas de canela molida
- [ ] 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- [ ] 1 cucharadita de cebolla en polvo
- [ ] 3 cucharadas de mantequilla de maní (sin azúcar ni aceite añadidos)
- [ ] 2 cucharadas de nueces pecanas
- [ ] 1/2 cucharadita de semillas de amapola
- [ ] 3/4 cucharadita de sal marina

FRÍO

- [ ] 8 huevos
- [ ] 3 1/2 tazas de leche de almendras sin azúcar

VERDURAS

- [ ] 3 tazas de brócoli
- [ ] 1/2 Zanahoria
- [ ] 1 tallo de apio
- [ ] 1/2 taza de tomates cherry
- [ ] 1/2 pepino
- [ ] 2 cucharaditas de jengibre fresco
- [ ] 1 diente de ajo
- [ ] 2 tallos de cebolla verde
- [ ] 2 tazas de verduras mixtas
- [ ] 1 pimiento rojo
- [ ] 1/4 taza de cebolla morada
- [ ] 5 tazas de lechuga romana
- [ ] 2 tallos de cebolletas
- [ ] 1 1/3 tazas de espinacas
- [ ] 1 1/4 camote
- [ ] 1 1/2 Calabacín

EN CAJA Y ENLATADA

- [ ] 1/2 Arroz Integral
- [ ] 2 cucharadas de caldo de pollo
- [ ] 1/2 taza de quinua

HORNEANDO

- [ ] 2 cucharadas de azúcar de coco
- [ ] 1/2 cucharadita de miel
- [ ] 2 dátiles Medjool sin hueso
- [ ] 2/3 taza de copos de avena

CONGELADO

- [ ] 1 taza de frutas tropicales congeladas

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- [ ] 5 1/3 rebanadas de tocino
- [ ] 1 1/3 libras de pechuga de pollo (deshuesada y sin piel)
- [ ] 6 oz de carne molida magra (93/7)
- [ ] 8 oz de pavo molido magro (93/7)
- [ ] 8 onzas de lomo de cerdo
- [ ] 4 oz de pechuga de pollo asada
- [ ] 2 rebanadas de tocino de pavo
- [ ] 1 1/3 oz de salchicha de pavo

CONDIMENTOS Y ACEITES

- [ ] 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- [ ] 1 cucharada de aceite de coco
- [ ] 1 1/8 cucharada de mostaza Dijon
- [ ] 1 1/2 cucharadita de jugo de pepinillos eneldos
- [ ] 1/4 taza de pepinillos eneldos
- [ ] 2 3/4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- [ ] 1 1/2 cucharadita de salsa de tomate (sin jarabe de maíz ni azúcar artificial)
- [ ] 3 cucharadas de mayonesa (hecha con aguacate o aceite de oliva)
- [ ] 1 cucharada de vinagre de arroz
- [ ] 2 1/2 cucharadas de Tamari (o aminoácidos de coco)

OTRO

- [ ] 2 cucharadas de Bourbon (o vinagre de manzana)
- [ ] 1 cucharada de proteína de chocolate en polvo
- [ ] 2 cucharadas de colágeno sin sabor
- [ ] 3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla

HORARIO DE COMIDAS

DÍA 01

Comida 1	3 Huevos al gusto con tocino y berries mixtas
Comida 2	Ensalada de pollo sonoma
Comida 3	Hamburguesa en un bol
Snack	Smoothie proteico de frutas tropicales de FASTer Way

DÍA 02

Comida 1	3 Huevos al gusto con tocino y frutos rojos
Comida 2	Ensalada cobb
Comida 3	Pollo al bourbón
Snack	Smoothie proteico Chunky Monkey de FASTer Way

DÍA 03

Comida 1	Overnight oats proteicos de frambuesa, plátano
Comida 2	Pollo al bourbon
Comida 3	Bol de quinoa con piña y pavo
Snack	Dátiles con mantequilla de cacahuate

DÍA 04

Comida 1	Overnight oats proteicos de frambuesa, moras azules y almendras
Comida 2	Bol de quinoa con piña y pavo
Comida 3	Bol hawaiano a la parrilla
Snack	Plátano con mantequilla de almendra y canela

DÍA 05

Comida 1	Camote al horno con huevo (Sweet Potato Egg Bake)
Comida 2	Bol hawaiano a la parrilla
Comida 3	Nachos de camote y manzana
Snack	Frutos rojos con mantequilla de almendras

3 Huevos al gusto con tocino

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 303 Grasas - 21 g Carbohidratos - 1 g Fibra - 0 g Azúcar - 1 g Proteína - 25 g Colesterol - 575 mg Sodio - 568 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 123 UI Magnesio - 23 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 rebanadas de tocino

INSTRUCCIONES

- Cocine los huevos a su gusto.
- Cocine el tocino según las instrucciones del paquete o al gusto.
- ¡Servir y disfrutar!

Frutos rojos

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 109 Grasas - 1 g Carbohidratos - 25 g Fibra - 11 g Azúcar - 13 g Proteína - 3 g Colesterol - 0 mg Sodio - 3 mg Vitamina C - 116 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 47 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1/2 taza de moras (72 gramos)
- 1 taza de fresas (176 gramos)
- 1/2 taza de frambuesas (60 gramos)

INSTRUCCIONES

- ¡Lava las bayas/berries y disfruta!

Ensalada de pollo sonoma

1 PORCION | **20 MINUTOS**

Calorías - 429 Grasas - 31 g Carbohidratos - 14 g Fibra - 4 g Azúcar - 8 g Proteína - 22 g Colesterol - 91 mg Sodio - 954 mg Vitamina C - 10 mg Vitamina D - 1 UI Magnesio - 30 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 3 oz de pechuga de pollo asada
- 1 tallo de apio
- 1/4 taza de uvas sin semillas
- 2 cucharadas de nueces pecanas
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de mayonesa (hecha con aguacate o aceite de oliva)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/16 cucharadita de sal marina (al gusto)
- 1/16 cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 1/2 cucharadita de semillas de amapola
- 1/2 cucharadita de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 tazas de verduras verdes mixtas

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: desmenuza el pollo. Corta el apio en dados. Corta las uvas por la mitad. Pica las nueces y tuéstalas en el horno para darle más sabor si lo deseas.
- En un tazón mediano, mezcle la mostaza de Dijon, la mayonesa, la cebolla en polvo, una pizca de sal, la pimienta negra molida, las semillas de amapola, el vinagre de sidra de manzana y la miel.
- Agregue la pechuga de pollo asada desmenuzada (sin piel), las nueces, las uvas y el apio. Revuelva la mezcla hasta que todos los ingredientes estén cubiertos uniformemente con el aderezo.
- Pruebe y sazone con sal o pimienta adicional si lo desea. ¡Sirva sobre verduras mixtas y disfrute! Consejo: ¡sazone las verduras mixtas con una pizca de sal marina del Himalaya para obtener más minerales y sabor!
- Notas: Si no tiene pechugas de pollo asadas, puede usar pechugas de pollo cocidas en su lugar. El peso de la receta es después de cocinar. La ensalada de pollo se puede mantener refrigerada hasta por 4 días separada de las verduras mixtas.
- Nota: Para cuatro porciones, siga estas medidas: 12 oz de pollo asado, 4 tallos de apio, 1 taza de uvas sin semillas, 1/2 taza de nueces pecanas, 1/4 taza de mostaza Dijon, 1/4 taza de mayonesa de aceite de aguacate, 1 1/3 cucharada de cebolla Polvo, 1/4 cucharadita de sal marina (al gusto), 1/4 cucharadita de pimienta negra (al gusto), 2 cucharaditas de semillas de amapola, 2 cucharaditas de miel, 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana, 8 tazas de verduras mixtas.

Hamburguesa en un bol

1 PORCION | **20 MINUTOS**

Calorías - 543 Grasas - 39 g Carbohidratos - 10 g Fibra - 4 g Azúcar - 4 g Proteína - 36 g Colesterol - 121 mg Sodio - 845 mg Vitamina C - 20 mg Vitamina D - 5 UI Magnesio - 60 mg Zinc - 9 mg

INGREDIENTES

- 6 oz de carne molida extra magra (93/7)
- 2 tazas de lechuga romana
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1/4 taza de pepinillos eneldos
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 2 cucharadas de mayonesa (elaborada con aceite de oliva o aguacate)
- 1 1/2 cucharadita de salsa de tomate (sin jarabe de maíz ni azúcar artificial)
- 1 1/2 cucharada de jugo de pepinillo eneldo
- 1 1/2 cucharadita de cebolla morada

INSTRUCCIONES

- En una sartén mediana, cocine la carne molida hasta que esté completamente cocida a fuego medio a alto.
- Pica la lechuga romana y agrégala al tazón. Cubra con la mitad de los pepinillos, la cebolla morada picada y los tomates cherry.
- En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el ketchup, el jugo de pepinillos, las cebollas picadas y el resto de los pepinillos cortados en cubitos hasta que quede suave.
- Agregue la carne molida cocida al tazón. Cubra con salsa y sirva.
- Nota: Para cuatro porciones, siga estas medidas: 1 1/2 libras de carne molida extra magra (93/7), 8 tazas de lechuga romana (picada), 2 tazas de tomates cherry, 1 taza de pepinillos encurtidos, 1/2 taza de cebolla morada, 1/ 2 tazas de mayonesa (hecha con aceite de oliva o aguacate), 2 cucharadas de salsa de tomate (sin jarabe de maíz ni azúcar artificial), 2 cucharadas de jugo de pepinillos encurtidos, 2 cucharaditas de cebolla morada.

Smoothie proteico de frutas tropicales de FASTer Way

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 232 Grasas - 4 g Carbohidratos - 18 g Fibra - 1 g Azúcar - 0 g Proteína - 22 g Colesterol - 3 mg Sodio - 296 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 101 UI Magnesio - 17 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 1 taza de frutas tropicales congeladas (148 gramos)
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 medida de proteína en polvo de vainilla
- 1 medida de colágeno sin sabor

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: la variedad de fruta tropical debe consistir en piña, mango y plátano.
- ¡Agrega todos los ingredientes a una licuadora hasta que quede suave y disfruta!
- Nota: El colágeno no es una proteína completa, por lo tanto, no se incluye en la proteína total de esta receta.

Ensalada cobb

1 PORCION | **25 MINUTOS**

Calorías - 513 Grasas - 33 g Carbohidratos - 17 g Fibra - 6 g Azúcar - 7 g Proteína - 40 g Colesterol - 287 mg Sodio - 385 mg Vitamina C - 28 mg Vitamina D - 47 UI Magnesio - 98 mg Zinc - 3 mg

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 rebanada de tocino
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 8 tazas de lechuga romana
- 4 onzas de pechuga de pollo
- 1/2 Pepino (150 gramos)
- 2 tallos de cebolla verde

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Pica la lechuga romana. Corta el pepino. Pica la cebolla verde y usa solo las partes verdes.
- Sazone el pollo con sal y pimienta. Hornee o ase el pollo hasta que la temperatura interna alcance los 165 grados.
- Coloca el huevo en un cazo y cúbrelo con agua. Llevar a ebullición a fuego alto y luego apagar el fuego pero mantener la cacerola en el fuego caliente. Tapar y dejar reposar de 10 a 12 minutos. Transfiera los huevos a un recipiente con agua fría y déjelos reposar hasta que se enfríen lo suficiente como para manipularlos. Pelar y cortar en rodajas.
- Mientras tanto, cocine el tocino en una sartén grande a fuego medio durante unos cinco minutos por lado o hasta que esté bien cocido y crujiente. Transfiera a un plato forrado con papel toalla para dejar que el tocino se enfríe un poco y luego córtelo en trozos pequeños.
- En un frasco agrega el aceite, el jugo de limón y la mostaza. Agite para combinar.
- Para servir, coloque encima la lechuga romana con el pollo, el huevo, el tocino, el pepino y la cebolla verde. Rocíe el aderezo encima. ¡Disfrutar!
- Nota: Para cuatro porciones siga estas medidas: 4 huevos, 4 rebanadas de tocino, 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra, 1/2 taza de jugo de limón, 2 cucharaditas de mostaza Dijon, 32 hojas de lechuga romana (picada), 1 libra de pechuga de pollo (picada)), 2 pepinos (600 gramos, en rodajas), 8 tallos de cebolla verde (picada, solo las partes verdes).

Pollo al bourbon

1 PORCION | **40 MINUTOS**

Calorías - 419 Grasas - 12 g Carbohidratos - 19 g Fibra - 4 g Azúcar - 12 g Proteína - 48 g Colesterol - 124 mg Sodio - 1219 mg Vitamina C - 131 mg Vitamina D - 2 UI Magnesio - 44 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aminoácidos de coco
- 1 cucharada de Bourbon (o vinagre de sidra de manzana)
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 1/2 cucharadita de vinagre de arroz
- 1/4 cucharadita de jengibre fresco
- 1/2 diente de ajo
- 1 1/2 tazas de brócoli
- 6 oz de pechuga de pollo (deshuesada y sin piel)
- 1 cucharada de caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 tallo de cebollino
- 1 1/2 cucharadita de aceite de coco

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Pela y ralla el jengibre fresco. Picar el ajo. Corta el pollo en trozos pequeños. Corta el brócoli en floretes. Corta la cebolleta en rodajas.
- Mezcle aminoácidos de coco, bourbon, azúcar de coco (se puede usar azúcar morena como alternativa), vinagre de arroz, jengibre y ajo en una cacerola. Deje hervir y reduzca hasta obtener un glaseado, aproximadamente de 15 a 20 minutos.
- Caliente el aceite de coco en una sartén antiadherente (con tapa) a fuego medio-alto.
- Sazone los trozos de pollo con sal y pimienta. Saltee el pollo hasta que esté ligeramente dorado y bien cocido. Cocine el pollo en tandas, agregando aceite según sea necesario. No llenes la sartén, de lo contrario el pollo no se dorará. Una vez que todo el pollo esté cocido, retírelo de la sartén y reserve.
- Agregue el caldo y los floretes de brócoli a la sartén, cubra y cocine al vapor hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Una vez tiernos, escurre el exceso de líquido de la sartén.
- Agregue el pollo cocido al brócoli y caliente hasta que esté bien caliente. Agregue la cantidad deseada de salsa espesa y revuelva para cubrir el pollo y el brócoli.
- Cubra con cebolletas en rodajas.
- Nota: Para cuatro porciones, siga estas medidas: 1/4 taza de Tamari (o aminoácidos de coco), 1/4 taza de Bourbon (o vinagre de sidra de manzana), 1/4 taza de azúcar de coco, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 1 cucharadita de jengibre fresco, 2 Diente de ajo, 6 tazas de brócoli, 1 1/2 libras de pechuga de pollo (deshuesada y sin piel), 1/4 taza de caldo de pollo (bajo en sodio), 4 tallos de cebolleta, 2 cucharadas de aceite de coco.
- CONSEJO PARA AHORRAR TIEMPO: cocine una vez, coma dos veces: duplique esta receta. Utilice la mitad el martes y la otra mitad el miércoles.

Smoothie proteico Chunky Monkey de FASTer Way

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 364 Grasas - 19 g Carbohidratos - 16 g Fibra - 6 g Azúcar - 6 g Proteína - 26 g Colesterol - 3 mg Sodio - 302 mg Vitamina C - 8 mg Vitamina D - 101 UI Magnesio - 66 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1/4 aguacate (36 gramos)
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (sin azúcar ni aceite añadidos) (16 gramos)
- 1/4 Plátano (congelado, 25 gramos pelados)
- 1 medida de proteína de chocolate en polvo
- 1 medida de colágeno sin sabor

INSTRUCCIONES

- Coloque todos los ingredientes en su licuadora y mezcle hasta que quede suave. ¡Vierte en un vaso y disfruta!
- Nota: El colágeno no es una proteína completa, por lo tanto, no se incluye en la proteína total de esta receta.

Overnight oats proteicos de frambuesa

1 PORCION | **8 HORAS**

Calorías - 282 Grasas - 7 g Carbohidratos - 29 g Fibra - 9 g Azúcar - 3 g Proteína - 27 g Colesterol - 3 mg Sodio - 258 mg Vitamina C - 16 mg Vitamina D - 76 UI Magnesio - 64 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1/3 taza de copos de avena (27 gramos, secos)
- 3/4 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de semilla de linaza molida (7 gramos)
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/2 taza de frambuesas
  (60 gramos, frescas o congeladas, descongeladas)
- 1 medida de proteína en polvo de vainilla

INSTRUCCIONES

- Agregue la avena, la leche de almendras, la semilla de lino, la proteína en polvo y la canela en un frasco o tazón de vidrio grande. Revuelva bien para combinar. Sellar y colocar en el frigorífico durante la noche, o durante al menos 8 horas.
- Saca la avena de la nevera. ¡Cubra con frambuesas y disfrute!
- CONSEJO PARA AHORRAR TIEMPO: cocine una vez, coma dos veces: duplique esta receta. Utilice la mitad el miércoles y la otra mitad el jueves.

Plátano

1 PORCION | **1 MINUTO**

Calorías - 105 Grasas - 0 g Carbohidratos - 27 g Fibra - 3 g Azúcar - 14 g Proteína - 1 g Colesterol - 0 mg Sodio - 1 mg Vitamina C - 10 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 32 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 1 plátano (100 gramos sin piel)

INSTRUCCIONES

- ¡Pela y disfruta!

Bol de quinoa con piña y pavo

1 PORCION | **30 MINUTOS**

Calorías - 404 Grasas - 16 g Carbohidratos - 38 g Fibra - 6 g Azúcar - 6 g Proteína - 29 g Colesterol - 84 mg Sodio - 508 mg Vitamina C - 34 mg Vitamina D - 16 UI Magnesio - 143 mg Zinc - 5 mg

INGREDIENTES

- 1/4 taza de quinoa (seca)
- 1/4 taza de agua
- 3/4 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 4 oz de pavo molido magro (93/7)
- 3/4 cucharadita de curry en polvo
- 1/16 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/16 cucharadita de sal marina (al gusto)
- 1/16 cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 3/4 cucharadita de jengibre fresco
- 1/4 taza de piña (42 gramos)
- 1/4 zanahoria (15 gramos)
- 1/4 calabacín (49 gramos)
- 3/4 cucharadita de Tamari (o aminoácidos de coco)
- 1/2 taza de espinacas (15 gramos)

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Descorazona y corta la piña en trozos. Rallar la zanahoria y el calabacín.
- Coloca la quinua y el agua en una cacerola y deja hervir. Bajar a fuego lento y tapar. Deje cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Retirar del fuego, revolver con un tenedor y reservar. Nota: Si usa quinua precocida, 1/4 taza de quinua seca equivale aproximadamente a 3/4 taza de quinua cocida.
- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agregue el pavo molido a la sartén y agregue el curry en polvo, una pizca de pimienta de cayena, sal marina y pimienta al gusto. Revuelva hasta que el pavo esté bien cocido (8 a 10 minutos).
- Cuando el pavo esté cocido, agregue el jengibre, la piña, la quinua, la zanahoria, el calabacín y el tamari. Reduzca el fuego a bajo y revuelva bien. Dejar calentar durante unos 5 minutos. Retire del fuego y agregue las espinacas tiernas hasta que se ablanden.
- Servir en un bol. ¡Disfrutar!
- Nota: Para cuatro porciones, siga estas medidas: 1 taza de quinua (seca), 1 taza de agua, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 1 libra de pavo molido extra magro (93/7), 1 cucharada de curry en polvo, 1/8 cucharadita de pimienta de cayena , 1/4 cucharadita de sal marina (al gusto), 1/4 cucharadita de pimienta negra (al gusto), 1 cucharada de jengibre fresco, 1 taza de piña (168 gramos), 1 zanahoria (61 gramos), 1 calabacín (196 gramos), 1 cucharada de Tamari (o aminoácidos de coco), 2 tazas de espinacas (62 gramos)
- CONSEJO PARA AHORRAR TIEMPO: cocine una vez, coma dos veces: duplique esta receta. Utilice la mitad el miércoles y la otra mitad el jueves.

Dátiles con mantequilla de cacahuate

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 324 Grasas - 17 g Carbohidratos - 43 g Fibra - 5 g Azúcar - 35 g Proteína - 8 g Colesterol - 0 mg Sodio - 6 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 54 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 2 dátiles medjool deshuesados (48 gramos)
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (sin azúcar ni aceite añadidos)

INSTRUCCIONES

- Vierta una cantidad uniforme de mantequilla de cacahuate en el centro de cada dátil. ¡Disfrutar!

Moras azules y almendras

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 188 Grasas - 9 g Carbohidratos - 25 g Fibra - 6 g Azúcar - 16 g Proteína - 5 g Colesterol - 0 mg Sodio - 2 mg Vitamina C - 14 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 57 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de almendras (16 gramos)
- 1 taza de moras azules (190 gramos)

INSTRUCCIONES

- ¡Sirve las almendras con moras azules y disfruta!

Bol hawaiano a la parrilla

1 PORCION | **30 MINUTOS**

Calorías - 427 Grasas - 11 g Carbohidratos - 53 g Fibra - 5 g Azúcar - 13 g Proteína - 29 g Colesterol - 74 mg Sodio - 221 mg Vitamina C - 133 mg Vitamina D - 9 UI Magnesio - 119 mg Zinc - 4 mg

INGREDIENTES

- 1/2 Pimiento Rojo (60 gramos)
- 1/2 Calabacín (98 gramos)
- 1 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (dividido)
- 1/16 cucharadita de sal marina (al gusto)
- 1/16 cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 1/4 taza de arroz integral (49 gramos)
- 4 onzas de lomo de cerdo
- 1/2 taza de piña (83 gramos)

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Cortar el calabacín, el pimiento morrón y la piña en rodajas.
- Precalienta el horno a 400 °F. Calienta la mitad del aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Dorar el lomo de cerdo durante aproximadamente 2 a 3 minutos por lado, o hasta que esté dorado. Transfiera la sartén al horno y continúe horneando durante 15 a 20 minutos. Retirar del horno, cubrir con papel aluminio y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Mientras el lomo de cerdo reposa, baje la temperatura del horno a 375°F (191°C) y cubra una bandeja con papel pergamino. Mezcle los pimientos morrones y el calabacín con la mitad restante del aceite de oliva. Colóquelos en una sola capa sobre la bandeja para hornear y espolvoree con sal y pimienta. Asar en el horno durante 20 minutos.
- Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete. Dejar de lado.
- Vierta el arroz integral en un tazón y cubra con verduras asadas, piña y lomo de cerdo. ¡Disfrutar!
- Nota: Para cuatro porciones, siga estas medidas: 2 pimientos rojos (240 gramos), 2 calabacines (392 gramos), 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (dividido), 1/4 cucharadita de sal marina (al gusto), 1/4 cucharadita Pimienta negra (al gusto), 1 taza de arroz integral (196 gramos), 1 libra de lomo de cerdo, 2 tazas de piña (332 gramos)
- CONSEJO PARA AHORRAR TIEMPO: cocine una vez, coma dos veces: duplique esta receta. Utilice la mitad el jueves y la otra mitad el viernes.

Plátano con mantequilla de almendra y canela

1 PORCION | **2 MINUTOS**

Calorías - 204 Grasas - 9 g Carbohidratos - 30 g Fibra - 5 g Azúcar - 15 g Proteína - 5 g Colesterol - 0 mg Sodio - 297 mg Vitamina C - 10 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 77 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1 Plátano (100 gramos sin piel)
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (sin azúcar ni aceite añadido) (16 gramos)
- 1/8 cucharadita de sal marina
- 1/8 cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

- Cortar el plátano.
- Sumerja en mantequilla de almendras.
- Espolvorea con canela y sal marina.

Camote al horno con huevo (Sweet Potato Egg Bake)

1 PORCION | **45 MINUTOS**

Calorías - 175 Grasas - 9 g Carbohidratos - 7 g Fibra - 1 g Azúcar - 2 g Proteína - 15 g Colesterol - 217 mg Sodio - 380 mg Vitamina C - 4 mg Vitamina D - 4 UI Magnesio - 30 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 1/4 camote (50 gramos)
- 1 huevo(s)
- 1 1/3 oz de salchicha de pavo
- 1/3 rebanada de tocino
- 1/3 taza de espinacas
- 1/16 cucharadita de sal marina (al gusto)
- 1/16 cucharadita de pimienta negra (al gusto)

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Ablanda el camote en el microondas. Pelar y desmenuzar el camote.
- Precalienta el horno a 350°F.
- Cocine y pique la salchicha de pavo.
- Cocine (casi por completo) y desmenuce el tocino.
- Batir el huevo.
- Combina todo. Colóquelo en un molde engrasado o en moldes para muffins y hornee por 30 minutos a 350 grados Fahrenheit. Esta receta rinde aproximadamente 2 muffins (1 porción). ¡Disfrutar!
- Nota: ¡Siéntete libre de preparar una tanda completa (12 porciones, aproximadamente 24 muffins) y congelarla para usarla más adelante! – 3 camotes, 12 huevos, 1 libra de salchicha de pavo, 4 rebanadas de tocino, 4 tazas de espinacas.

Tocino de pavo

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 90 Grasas - 0 g Carbohidratos - 0 g Fibra - 0 g Azúcar - 0 g Proteína - 12 g Colesterol - 20 mg Sodio - 270 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 0 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de tocino de pavo

INSTRUCCIONES

- Agrega el tocino de pavo al sartén.
- Cocine a fuego medio a alto durante 2-3 minutos por cada lado.
- ¡Deja enfriar y disfruta!

Nachos de camote

1 PORCION | **45 MINUTOS**

Calorías - 636 Grasas - 24 g Carbohidratos - 65 g Fibra - 14 g Azúcar - 31 g Proteína - 44 g Colesterol - 124 mg Sodio - 453 mg Vitamina C - 89 mg Vitamina D - 2 UI Magnesio - 131 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 1 camote (130 gramos)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 6 oz de pechuga de pollo (deshuesada y sin piel)
- 1/2 aguacate (75 gramos)
- 1/2 mango (84 gramos)
- 2 cucharadas de cebolla morada (13 gramos)
- 1 lima
- 1/8 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Triture el aguacate. Pelar y cortar el mango en dados. Picar finamente la cebolla morada. Exprime la lima.
- Precalienta el horno a 375°F (191°C) y cubre de 2 a 3 bandejas para hornear con papel pergamino.
- Sazona tu pechuga de pollo con sal marina y pimienta negra al gusto.
- Cortar el boniato en rodajas lo más finas posible. Trate de ser coherente con el grosor de los cortes para que se horneen de manera uniforme.
- En un tazón, mezcle las rodajas de camote con aceite de oliva y sal marina.
- Coloque las rodajas de pollo y camote sobre las bandejas para hornear en una sola capa y hornee durante aproximadamente 30 minutos en el horno. Voltee las rodajas de camote aproximadamente a la mitad, dependiendo del grosor o hasta que estén doradas. Retirar del horno.
- Mientras se cocinan el pollo y los chips de camote, prepare el guacamole combinando aguacate, mango, cebolla morada, jugo de limón y sal marina. Mezclar y triturar con un tenedor hasta que esté cremoso. Guárdelo en el refrigerador hasta que esté listo para comer.
- Arme una capa de chips de camote al horno y cubra con pollo desmenuzado y guacamole. ¡Disfrutar!
- Nota: Para cuatro porciones, siga estas medidas: 4 camotes (520 gramos), 1 1/3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 1/2 libras de pechuga de pollo (deshuesada y sin piel), 2 aguacates (300 gramos), 2 mangos (336 gramos), 1/2 taza de cebolla morada (13 gramos), 4 limas, 1/2 cucharadita de sal marina.

Manzana

1 PORCION | **2 MINUTOS**

Calorías - 95 Grasas - 0 g Carbohidratos - 25 g Fibra - 4 g Azúcar - 19 g Proteína - 0 g Colesterol - 0 mg Sodio - 2 mg Vitamina C - 8 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 9 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 1 manzana (100 gramos)

INSTRUCCIONES

- Córtelo en gajos o disfrútelo entero.

Frutos rojos con mantequilla de almendras

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 177 Grasas - 10 g Carbohidratos - 21 g Fibra - 12 g Azúcar - 8 g Proteína - 5 g Colesterol - 0 mg Sodio - 140 mg Vitamina C - 39 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 79 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1/2 taza de moras (72 gramos)
- 3/4 taza de frambuesas (60 gramos)
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (sin azúcar ni aceite añadido) (16 gramos)
- 1/16 cucharadita de sal marina
- 1/16 cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

- Lave y seque las berries. Rocíe con mantequilla de almendras y espolvoree con sal marina y canela. ¡Disfrutar!

FASTER WAY
TO FAT LOSS®

MENÚ VEGANO DE 5 DÍAS

SUMMER SLIMDOWN

LISTA DE COMPRAS VEGANA

FRUTA

- [ ] 1/2 manzana
- [ ] 3/4 aguacate
- [ ] 1 1/2 plátano
- [ ] 1/2 taza de moras
- [ ] 1/2 manzana verde
- [ ] 1/4 limón
- [ ] 3 1/8 cucharadas de jugo de limón
- [ ] 1/2 lima
- [ ] 1 pera
- [ ] 1 1/2 tazas de frambuesas
- [ ] 2 1/4 tazas de fresas

SEMILLAS, NUECES Y ESPECIAS

- [ ] 1/4 taza de almendras
- [ ] 1/3 taza de semillas de chía
- [ ] 1/2 cucharadita de hojuelas de chile
- [ ] 1 cucharadita de chile en polvo
- [ ] 1/2 cucharadita de canela
- [ ] 1 1/2 cucharadita de curry en polvo
- [ ] 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- [ ] 1/4 taza de semillas de cáñamo
- [ ] 3/4 cucharadita de condimento italiano
- [ ] 1/2 cucharadita de especias Masala Chai
- [ ] 1/8 cucharadita de nuez moscada
- [ ] 3/4 cucharadita de sal marina
- [ ] 0 Sal marina y pimienta negra
- [ ] 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- [ ] 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- [ ] 1 cucharada de semillas de girasol
- [ ] 1/2 cucharadita de condimento para tacos
- [ ] 1/4 taza de nueces

CONGELADO

- [ ] 3 1/4 tazas de edamame congelado
- [ ] 1/4 taza de guisantes congelados

VERDURAS

- [ ] 1/4 taza de brotes de alfalfa
- [ ] 1 1/2 tazas de rúcula
- [ ] 6 tazas de brócoli
- [ ] 1 taza de coles de Bruselas
- [ ] 1/4 taza de tomates cherry
- [ ] 1/4 taza de cilantro
- [ ] 3/4 cucharadita de eneldo fresco
- [ ] 4 dientes de ajo
- [ ] 1 tallo de cebolla verde
- [ ] 5 tazas de col rizada
- [ ] 1 taza de rábanos
- [ ] 1/4 taza de chalote
- [ ] 1 taza de guisantes
- [ ] 1 1/2 cebolla amarilla
- [ ] 1/4 calabacín

HORNEANDO

- [ ] 1 cucharada de arrurruz en polvo
- [ ] 4 dátiles sin hueso
- [ ] 2/3 taza de copos de avena
- [ ] 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- [ ] 1 cucharada de jarabe de arce

EN CAJA Y ENLATADA

- [ ] 1 1/3 tazas de garbanzos enlatados
- [ ] 1 taza de tomates enlatados cortados en cubitos
- [ ] 1 1/3 cucharada de caldo de verduras orgánico
- [ ] 2/3 taza de quinua
- [ ] 1/2 taza de quinua

OTRO

- [ ] 5 cucharadas de proteína en polvo a base de plantas de vainilla FASTer Way
- [ ] 1 1/3 tazas de agua
- [ ] cubos de hielo

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- [ ] 3 libras de tofu extra firme
- [ ] 4 1/2 oz de tofu firme
- [ ] 2 cucharadas de hummus
- [ ] 13 onzas de tempeh
- [ ] 5 onzas de tofu

CONDIMENTOS Y ACEITES

- [ ] 1 cucharada de aceite de aguacate
- [ ] 1/3 taza de vinagre balsámico
- [ ] 1 cucharadita de aceite de coco
- [ ] 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- [ ] 1 cucharada de vinagre de arroz
- [ ] 1 cucharada de aceite de sésamo
- [ ] 2 cucharadas de tahini
- [ ] 1/4 taza de tamari

FRÍO

- [ ] 3 tazas de leche de almendras sin azúcar
- [ ] 1/4 taza de yogur de leche de coco sin azúcar

HORARIO DE COMIDAS

DÍA 01

Comida 1	Pudin de chía vegano proteico
Comida 2	Ensalada de col rizada tempeh
Comida 3	Tofu con verduras en un sartén
Snack	Almendras

DÍA 02

Comida 1	Pudin de chía vegano proteico y semillas de hemp
Comida 2	Tofu con verduras en un sartén
Comida 3	Bol Green Goddess con aderezo de hummus al eneldo
Snack	Edamame asado

DÍA 03

Comida 1	Overnight oats veganos de manzana y canela
Comida 2	Tempeh, quinoa y brócoli
Comida 3	Salteado de tofu y fideos shirataki, edamame
Snack	Smoothie vegano sabor masala chai FASTer Way, fresas frescas

DÍA 04

Comida 1	Overnight oats veganos de manzana y canela
Comida 2	Salteado de tofu y fideos shirataki, edamame
Comida 3	Curry de garbanzos y tofu
Snack	Pera

DÍA 05

Comida 1	Revuelto de garbanzos y tofu para taco, frutos rojos
Comida 2	Ensalada de quinoa, fresas y rúcula con tofu
Comida 3	Tofu y brócoli al horno con glaseado balsámico
Snack	Dátiles y manzana

Pudin de chía vegano proteico

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 256 Grasas - 12 g Carbohidratos - 20 g Fibra - 10 g Azúcar - 3 g Proteína - 20 g Colesterol - 0 mg Sodio - 246 mg Vitamina C - 16 mg Vitamina D - 50 UI Magnesio - 92 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de frambuesas (60 gramos)
- 1 medida de proteína en polvo a base de plantas de vainilla

INSTRUCCIONES

- Vierta los ingredientes en un frasco y mezcle bien. Deje reposar durante 2-3 minutos y luego mezcle nuevamente muy bien hasta que no vea grumos.
- Tapa el frasco y guárdalo en el refrigerador durante la noche o al menos 2 horas.
- ¡Disfrútalo frío y agrega aderezos según se ajusten a tus macros!

Ensalada de col rizada y tempeh

1 PORCION | **25 MINUTOS**

Calorías - 640 Grasas - 41 g Carbohidratos - 33 g Fibra - 8 g Azúcar - 5 g Proteína - 49 g Colesterol - 0 mg Sodio - 2768 mg Vitamina C - 77 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 283 mg Zinc - 5 mg

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de Tamari (o aminoácidos de coco
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada
- 1/4 cucharadita de sal marina (dividida)
- 6 onzas de tempeh
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de tahini
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de col rizada (201 gramos)
- 1 cucharada de semillas de hemp

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: corte el tempeh en rodajas finas. Pica finamente la col rizada.
- Precalienta el horno a 375°F (190°C). Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- En una bolsa con cierre o en un recipiente poco profundo, mezcle el tamari, el vinagre, el chile en polvo, el pimentón y la mitad de la sal. Agrega el tempeh y déjalo marinar durante 10 a 15 minutos.
- Coloca el tempeh en una capa uniforme sobre la bandeja para hornear. Hornee durante 18 a 20 minutos, volteando a la mitad. Retirar del horno y dejar enfriar un poco, luego desmenuzarlo en trozos pequeños.
- Mientras tanto, en un tazón grande combine el jugo de limón, el agua, el tahini, el ajo en polvo y la sal restante. Agrega la col rizada al aderezo y revuelve para cubrir bien.
- Coloque la ensalada en un plato y cubra con tempeh y semillas de hemp. ¡Disfrutar!

Tofu con verduras en un sartén

1 PORCION | **25 MINUTOS**

Calorías - 433 Grasas - 31 g Carbohidratos - 19 g Fibra - 9 g Azúcar - 4 g Proteína - 29 g Colesterol - 0 mg Sodio - 542 mg Vitamina C - 83 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 145 mg Zinc - 4 mg

INGREDIENTES

- 8 oz de tofu extra firme
- 1 1/2 cucharadita de Tamari (o aminoácidos de coco)
- 1 1/2 cucharadita de aceite de aguacate
- 1 1/2 cucharadita de arrurruz en polvo
- 1/2 taza de coles de Bruselas (44 gramos)
- 1/2 taza de brócoli (35 gramos)
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 3/4 cucharadita de semillas de hemp
- 1/4 aguacate

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: escurrir el tofu. Recorta las coles de Bruselas y córtalas por la mitad. Picar el brócoli en floretes.
- Precalienta el horno a 400°F (204°C). Corta el tofu en cubos y sécalo con una toalla de papel, presionando suavemente para eliminar el exceso de líquido. Colóquelo en una fuente para hornear poco profunda y agregue el tamari, el aceite de aguacate y el arrurruz en polvo. Déjelo reposar durante 10 minutos para que se marine, asegurándose de que todo el tofu esté cubierto.
- Forre una bandeja para hornear con papel pergamino y agregue las coles de Bruselas y el brócoli a la sartén. Rocíe con aceite de oliva, sal marina y pimienta. Agrega el tofu marinado a la bandeja para hornear. Hornee durante 30 a 35 minutos, volteando el tofu a la mitad.
- Retirar del horno y emplatar. ¡Decora con semillas de sésamo y cáñamo y aguacate y disfruta!

Almendras

1 PORCION | **1 MINUTO**

Calorías - 207 Grasas - 18 g Carbohidratos - 8 g Fibra - 4 g Azúcar - 2 g Proteína - 8 g Colesterol - 0 mg Sodio - 0 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 97 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1/4 taza de almendras (37 gramos)

INSTRUCCIONES

- ¡Disfrutar!

Semillas de hemp

1 PORCION | **1 MINUTO**

Calorías - 166 Grasas - 15 g Carbohidratos - 3 g Fibra - 1 g Azúcar - 0 g Proteína - 9 g Colesterol - 0 mg Sodio - 2 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 210 mg Zinc - 3 mg

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de semillas de hemp/cáñamo (25 gramos)

INSTRUCCIONES

- Espolvoree encima o mezcle su comida. ¡Disfrutar!

Bol Green Goddess con aderezo de hummus al eneldo

1 PORCION | **20 MINUTOS**

Calorías - 340 Grasas - 25 g Carbohidratos - 23 g Fibra - 11 g Azúcar - 6 g Proteína - 12 g Colesterol - 0 mg Sodio - 191 mg Vitamina C - 66 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 98 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de hummus
- 1/4 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 3/4 cucharadita de eneldo fresco
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 2 tazas de col rizada (134 gramos)
- 1/4 calabacín (49 gramos)
- 1/4 taza de Edamame congelado (42 gramos)
- 1/4 taza de guisantes congelados
- 1 tallo de cebolla verde (picada)
- 1/4 aguacate (38 gramos)
- 1/4 taza de brotes de alfalfa

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: exprima el limón. Picar el eneldo fresco. Cortar los calabacines en dados. El edamame debe pelarse y descongelarse. Descongela los guisantes congelados. Picar la cebolla verde.
- Corta el aguacate en dados.
- En un frasco, combine el hummus, el jugo de limón, el aceite de oliva, el eneldo y sazone con sal marina y pimienta negra. Agite bien y reserve. (Nota: dependiendo de la consistencia original de su hummus, es posible que deba agregar una cucharada o dos de agua tibia para diluirlo).
- Calienta el aceite de coco en una sartén grande a fuego medio. Agrega la col rizada y el calabacín. Saltee hasta que la col rizada se ablande. Retirar del fuego y dejar de lado.
- Coloque la col rizada y el calabacín en un bol. Cubra con edamame, guisantes, cebollas verdes, brotes y aguacate. Rocíe con aderezo de hummus de eneldo. ¡Disfrutar!

Tempeh al gusto

1 PORCION | **1 MINUTO**

Calorías - 218 Grasas - 12 g Carbohidratos - 9 g Fibra - 0 g Azúcar - 0 g Proteína - 23 g Colesterol - 0 mg Sodio - 10 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 92 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 4 onzas de tempeh

INSTRUCCIONES

- Agrégalo a tu receta favorita. ¡Disfrutar!

Edamame asado

1 PORCION | **45 MINUTOS**

Calorías - 247 Grasas - 15 g Carbohidratos - 14 g Fibra - 8 g Azúcar - 3 g Proteína - 18 g Colesterol - 0 mg Sodio - 304 mg Vitamina C - 9 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 99 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 1 taza de Edamame congelado (340 gramos, sin cáscara)
- 1 1/2 cucharaditas de Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1/8 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 191°C (375°F). Forra una bandeja para hornear con papel para hornear.
- Pon el edamame congelado en un bol grande y añade el aceite de oliva y la sal marina. Mézclalas bien para cubrirlas. Extiéndelas por la bandeja y mételas en el horno durante 40 minutos. Remueve a mitad del tiempo.
- Retira del horno cuando el edamame esté dorado y deja enfriar. ¡Que lo disfrutes!

Overnight oats veganos de manzana y canela

1 PORCION | **45 MINUTOS**

Calorías - 372 Grasas - 17 g Carbohidratos - 36 g Fibra - 7 g Azúcar - 9 g Proteína - 22 g Colesterol - 0 mg Sodio - 222 mg Vitamina C - 2 mg Vitamina D - 34 UI Magnesio - 89 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 1/3 taza de copos de avena
- 1/3 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 cucharadita de semillas de chía
- 3/4 cucharadita de jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/16 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de agua
- 1/4 manzana (25 gramos)
- 2 cucharadas de nueces
- 1 cucharada de proteína en polvo a base de plantas de vainilla FASTer Way

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Descorazona y pica la manzana. Picar las nueces.
- Combine la avena, la leche de almendras, las semillas de chía, el jarabe de arce, la canela, la nuez moscada, la proteína en polvo, el extracto de vainilla y el agua en un recipiente de vidrio grande. Revuelva bien para mezclar uniformemente. Cubrir y guardar en el refrigerador durante la noche.
- Retirar del refrigerador. Utilice un frasco de tamaño individual (de 250 ml o 500 ml) y coloque unas cucharadas de la mezcla de avena en el fondo. Luego agrega una capa de manzana cortada en cubitos seguida de una capa de nueces picadas. Repita hasta que se acaben todos los ingredientes.
- Guárdelo en el refrigerador hasta por 4 días o hasta que esté listo para comer. Añade un chorrito extra de leche de almendras y/o un chorrito de sirope de arce.

Tempeh, quinoa y brócoli

1 PORCION | **55 MINUTOS**

Calorías - 373 Grasas - 12 g Carbohidratos - 44 g Fibra - 5 g Azúcar - 5 g Proteína - 26 g Colesterol - 0 mg Sodio - 493 mg Vitamina C - 82 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 175 mg Zinc - 3 mg

INGREDIENTES

- 1 1/3 cucharada de caldo de verduras orgánico
- 1 1/3 cucharada de vinagre balsámico
- 1/3 cucharadita de condimento italiano
- 1/8 cucharadita de sal marina
- 2/3 diente de ajo
- 3 onzas de tempeh
- 1/4 taza de quinua (43 gramos, cruda)
- 1 taza de brócoli (70 gramos)

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Picar el ajo. Corta el tempeh en trozos. Corta el brócoli en floretes.
- En un tazón poco profundo o en una bolsa con cierre, combine el caldo de verduras, el vinagre balsámico, el condimento italiano, la sal y el ajo. Agregue el tempeh y revuelva suavemente para cubrirlo con la marinada. Deje marinar el tempeh durante al menos 20 minutos.
- Precalienta el horno a 375 °F (190 °C) y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Coloque el tempeh marinado de manera uniforme en la bandeja para hornear. Asegúrese de que las piezas de tempeh no se superpongan ni se toquen. Hornee durante 24 a 26 minutos, volteando a la mitad. Sazone con sal adicional si es necesario.
- Mientras tanto, cocina la quinua según las instrucciones del paquete.
- Mientras se cocina la quinua, agregue los floretes de brócoli a una canasta humeante sobre agua hirviendo y cubra. Cocine al vapor durante unos 5 minutos o hasta que estén tiernos. ¡Placa al gusto y disfruta!

Salteado de tofu y fideos shirataki

1 PORCION | **20 MINUTOS**

Calorías - 304 Grasas - 20 g Carbohidratos - 19 g Fibra - 7 g Azúcar - 9 g Proteína - 21 g Colesterol - 0 mg Sodio - 43 mg Vitamina C - 88 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 92 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 3/4 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 6 oz de tofu extra firme
- 1/2 cebolla amarilla (74 gramos)
- 1 diente de ajo
- 1 taza de brócoli (70 gramos)
- 1/2 taza de guisantes
- 1 1/2 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 1/2 cucharadita de aceite de sésamo
- 4 onzas de fideos Shirataki
- 1/4 cucharadita de hojuelas de chile

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: prepara el tofu y córtalo en cubos. Picar la cebolla amarilla. Cortar el ajo. Corta el brócoli en floretes. Recorta los guisantes.
- Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el tofu a la sartén y dóralo por todos lados. Retirar de la sartén y reservar.
- En la misma sartén añade la cebolla y el ajo y sofríe durante dos minutos. Luego, agregue el brócoli, los guisantes, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo. Saltee durante tres o cuatro minutos o hasta que estén tiernos y crujientes.
- Agrega el tofu, los fideos y las hojuelas de chile a la sartén. Mezcla bien para cubrir los fideos. ¡Divida uniformemente entre tazones y disfrute!

Edamame al gusto

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 188 Grasas - 8 g Carbohidratos - 14 g Fibra - 8 g Azúcar - 3 g Proteína - 18 g Colesterol - 0 mg Sodio - 9 mg Vitamina C - 9 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 99 mg Zinc - 2 mg

INGREDIENTES

- 1 taza de edamame congelado (170 gramos, sin cáscara y descongelado)

INSTRUCCIONES

- Disfrútelo como refrigerio o agréguelo como acompañamiento de un plato principal, ensalada o sopa.

Smoothie vegano sabor masala chai FASTer Way

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 314 Grasas - 8 g Carbohidratos - 47 g Fibra - 7 g Azúcar - 22 g Proteína - 19 g Colesterol - 0 mg Sodio - 381 mg Vitamina C - 16 mg Vitamina D - 126 UI Magnesio - 70 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas de leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 Plátano (150 gramos sin cáscara, congelado)
- 1/4 taza de leche de coco sin azúcar
- Yogurt
- Cubos de hielo
- 1/2 cucharadita de especias Masala Chai
- 1 medida de proteína en polvo a base de plantas de vainilla

INSTRUCCIONES

- Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle hasta que quede suave. ¡Vierte en un vaso y disfruta!

Fresas frescas

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 46 Grasas - 0 g Carbohidratos - 11 g Fibra - 3 g Azúcar - 7 g Proteína - 1 g Colesterol - 0 mg Sodio - 1 mg Vitamina C - 85 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 19 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas (176 gramos)

INSTRUCCIONES

- Lavar las fresas con agua fría y quitarles los tallos. Secar bien. ¡Disfrutar!

Curry de garbanzos y tofu

1 PORCION | **20 MINUTOS**

Calorías - 613 Grasas - 20 g Carbohidratos - 78 g Fibra - 23 g Azúcar - 22 g Proteína - 35 g Colesterol - 0 mg Sodio - 69 mg Vitamina C - 29 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 161 mg Zinc - 5 mg

INGREDIENTES

- 1 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cebolla amarilla (74 gramos)
- 1 diente de ajo
- 4 1/2 oz de tofu firme
- 1 1/3 tazas de garbanzos enlatados
- 1 taza de tomates enlatados cortados en cubitos
- 1/4 taza de agua
- 1 1/2 cucharadita de curry en polvo
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 1/4 taza de cilantro

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Picar la cebolla amarilla. Picar el ajo. Escurre el tofu y córtalo en cubos. Escurrir y enjuagar los garbanzos enlatados. Picar el cilantro.
- En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén fragantes y traslúcidos, aproximadamente tres minutos.
- Agrega el tofu, los garbanzos, los tomates, el agua y el curry en polvo. Sazone con sal y pimienta y revuelva para combinar.
- Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 10 a 15 minutos. Agrega el cilantro. ¡Divida uniformemente entre tazones y disfrute!

Pera

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 101 Grasas - 0 g Carbohidratos - 27 g Fibra - 6 g Azúcar - 17 g Proteína - 1 g Colesterol - 0 mg Sodio - 2 mg Vitamina C - 8 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 12 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 1 pera (178 gramos)

INSTRUCCIONES

- ¡Corta y disfruta!

Revuelto de garbanzos y tofu

1 PORCION | **10 MINUTOS**

Calorías - 479 Grasas - 23 g Carbohidratos - 37 g Fibra - 11 g Azúcar - 11 g Proteína - 40 g Colesterol - 0 mg Sodio - 153 mg Vitamina C - 16 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 163 mg Zinc - 5 mg

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de chalote
- 1/4 taza de tomates cherry (37 gramos)
- 11 oz de tofu extra firme
- 1/2 taza de garbanzos enlatados
- 1/2 cucharadita de condimento para tacos
- 1/2 lima

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Picar las chalotas. Picar los tomates cherry. Escurrir, presionar y desmenuzar el tofu. Escurrir y enjuagar los garbanzos. Exprime la lima.
- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Saltee la chalota y los tomates hasta que se ablanden, aproximadamente de dos a tres minutos.
- Agregue el tofu, los garbanzos y el condimento para tacos y mezcle bien. Cocine durante tres minutos para que se caliente.
- Divida la mezcla uniformemente entre los platos y exprima la lima por encima.
- ¡Disfrutar!

Frutos rojos

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 109 Grasas - 1 g Carbohidratos - 25 g Fibra - 11 g Azúcar - 13 g Proteína - 3 g Colesterol - 0 mg Sodio - 3 mg Vitamina C - 116 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 47 mg Zinc - 1 mg

INGREDIENTES

- 1/2 taza de moras (72 gramos)
- 1 taza de fresas (176 gramos)
- 1/2 taza de frambuesas (60 gramos)

INSTRUCCIONES

- Lave las bayas/berries y sírvalas como guarnición.

Ensalada de quinoa, fresas y rúcula con tofu

1 PORCION | **40 MINUTOS**

Calorías - 418 Grasas - 16 g Carbohidratos - 49 g Fibra - 8 g Azúcar - 4 g Proteína - 26 g Colesterol - 0 mg Sodio - 95 mg Vitamina C - 27 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 208 mg Zinc - 4 mg

INGREDIENTES

- 1/3 taza de quinua (64 gramos, seca)
- 1/3 cucharadita de jugo de limón
- 1/16 cucharadita de sal marina
- 1 1/2 tazas de rúcula (30 gramos)
- 5 onzas de tofu
- 3/4 taza de agua
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1/4 taza de fresas (44 gramos)

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: Picar las fresas.
- Cocine la quinua según las instrucciones del paquete. Dejar enfriar.
- Cocine o prepare el tofu según las instrucciones del paquete (o al gusto).
- Rocíe jugo de limón sobre la rúcula y revuelva para cubrir uniformemente. Incorpora la quinua cocida, las semillas de girasol, las fresas y el tofu. Transfiera a un plato y sirva inmediatamente. Disfrutar

Tofu y brócoli al horno con glaseado balsámico

1 PORCION | **30 MINUTOS**

Calorías - 403 Grasas - 20 g Carbohidratos - 34 g Fibra - 9 g Azúcar - 20 g Proteína - 31 g Colesterol - 0 mg Sodio - 1131 mg Vitamina C - 180 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 144 mg Zinc - 4 mg

INGREDIENTES

- 8 oz de tofu extra firme
- 1 cucharada de Tamari (o aminoácidos de coco, dividido)
- 1 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (dividido)
- 2 tazas de brócoli (140 gramos)
- 1 taza de rábanos (116 gramos)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 2 2/3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 1/2 cucharadita de jarabe de arce
- 1/2 cucharadita de condimento italiano

INSTRUCCIONES

- Nota de preparación: presione el tofu y córtelo en triángulos. Pica el brócoli en floretes. Corta los rábanos por la mitad.
- Precalienta el horno a 425 °F (220 °C) y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- En un tazón grande, mezcle el tofu con la mitad del tamari y 1/3 del aceite. Colóquelo en la bandeja para hornear, espaciando el tofu entre sí.
- En el mismo tazón, mezcle el brócoli y los rábanos con el resto del aceite, la sal y la pimienta. Transfiera a la bandeja para hornear junto al tofu, dejando suficiente espacio entre todo. Forre otra bandeja para hornear si es necesario. Hornee por 20 minutos, volteando a la mitad.
- Mientras tanto, en un tazón o frasco, mezcle el vinagre balsámico, el jarabe de arce, el condimento italiano, la sal, la pimienta y el tamari restante.
- Retire la(s) bandeja(s) para hornear del horno y rocíe la mezcla balsámica sobre todo. Vuelva a colocar en el horno durante cinco minutos. ¡Divida uniformemente entre platos y disfrute!

Dátiles y manzana

1 PORCION | **5 MINUTOS**

Calorías - 140 Grasas - 1 g Carbohidratos - 35 g Fibra - 5 g Azúcar - 28 g Proteína - 1 g Colesterol - 0 mg Sodio - 1 mg Vitamina C - 0 mg Vitamina D - 0 UI Magnesio - 18 mg Zinc - 0 mg

INGREDIENTES

- 4 dátiles sin hueso (32 gramos)
- 1/2 Manzana Verde (50 gramos)

INSTRUCCIONES

- Corta la manzana. ¡Agrega los ingredientes a un plato y disfruta!