

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 1100 calorías



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

1069 kcal ● 105g protein (39%) ● 48g fat (41%) ● 39g carbs (15%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Cena

250 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1143 kcal ● 116g protein (41%) ● 33g fat (26%) ● 83g carbs (29%) ● 12g fiber (4%)

### Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Cena

405 kcal, 25g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1142 kcal ● 102g protein (36%) ● 29g fat (23%) ● 100g carbs (35%) ● 18g fiber (6%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



**Seitán con ajo y pimienta**  
171 kcal



**Cuscús**  
100 kcal



**Judías verdes**  
32 kcal

### Cena

405 kcal, 25g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
273 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1119 kcal ● 97g protein (35%) ● 47g fat (38%) ● 63g carbs (22%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Almuerzo

305 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



**Seitán con ajo y pimienta**  
171 kcal



**Cuscús**  
100 kcal



**Judías verdes**  
32 kcal

### Cena

380 kcal, 21g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tofu cajún**  
275 kcal



**Boniatos asados con romero**  
105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1078 kcal ● 105g protein (39%) ● 44g fat (36%) ● 50g carbs (18%) ● 17g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Cena

290 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Ensalada de seitán

359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1145 kcal ● 101g protein (35%) ● 28g fat (22%) ● 99g carbs (35%) ● 24g fiber (8%)

### Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal



#### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

### Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Frijoles y verduras

364 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1145 kcal ● 101g protein (35%) ● 28g fat (22%) ● 99g carbs (35%) ● 24g fiber (8%)

### Desayuno

210 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal



#### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

### Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Frijoles y verduras

364 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- jugo de fruta**  
20 fl oz (mL)
- manzanas**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
- jugo de limón**  
1/4 cda (mL)
- aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
10 grande (500g)
- queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)
- queso parmesano**  
1 cda (5g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces**  
2 cda, picado (14g)
- pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

## Especias y hierbas

- vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)
- comino molido**  
1/2 cdita (1g)
- pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)
- sal**  
1/4 cdita (1g)
- condimento cajún**  
7/8 cdita (2g)
- romero, seco**  
1/6 cda (1g)
- copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)

## Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas**  
3/4 taza (66g)
- pepino**  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- tomates**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (235g)
- perejil fresco**  
3 1/2 ramitas (4g)
- cebolla**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)
- ajo**  
3 1/4 diente(s) (10g)
- judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)
- batatas / boniatos**  
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)
- pimiento**  
1 1/2 pequeña (111g)
- calabacín**  
1 1/2 grande (485g)
- espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)
- hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua**  
14 taza (mL)

## Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 taza (100g)
- garbanzos, en conserva**  
1 lata(s) (448g)
- tofu firme**  
1/2 lbs (248g)
- frijoles blancos, en conserva**  
1 lata(s) (439g)

## Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado**  
5/6 caja (165 g) (137g)

vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)

seitán  
1/2 lbs (198g)

## Dulces

jarabe de arce  
1 cdita (mL)

## Otro

tiras veganas 'chik'n'  
3 oz (85g)

mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)

Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)

salchicha vegana  
1 sausage (100g)

Levadura nutricional  
2 cdita (3g)

bollo para sub(s)  
1 panecillo(s) (85g)

albóndigas veganas congeladas  
4 albóndiga(s) (120g)

---

## Sopas, salsas y jugos de carne

salsa para pasta  
10 cucharada (163g)

caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)

vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber

Para una sola comida:



**jugo de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimiento, picado**  
1/2 pequeña (37g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/4 pequeña (18g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**pimiento, picado**  
1 1/2 pequeña (111g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
3/4 pequeña (53g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



#### nueces

2 cda, picado (14g)

#### vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

#### jarabe de arce

1 cdita (mL)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### tiras veganas 'chik'n'

3 oz (85g)

#### manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

#### coles de Bruselas, extremos

recortados y desechados

3/4 taza (66g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.

2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).

3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.

4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

#### salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.

2. Sirve.

### Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**tomates**  
2 cucharada de tomates cherry (19g)  
**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
1 cucharada, picada (10g)  
**pimiento verde**  
1/2 cucharada, picada (5g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
2 oz (57g)  
**ajo, picado finamente**  
5/8 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

### Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/6 caja (165 g) (27g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**judías verdes congeladas**  
2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



**aceite**

1 cdita (mL)

**Levadura nutricional**

1 cdita (1g)

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

**espinaca fresca**

2 taza(s) (60g)

**seitán, desmenuzado o en rodajas**

3 oz (85g)

**tomates, cortado por la mitad**

6 tomates cherry (102g)

**aguacates, picado**

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Frijoles y verduras

364 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 42g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**caldo de verduras**  
3/4 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
1/2 cda (3g)  
**copos de chile rojo**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
1 diente(s) (3g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**caldo de verduras**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
2 diente(s) (6g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (439g)

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Cubre con parmesano y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 taza(s)

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 taza (100g)

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

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/4 caja (165 g) (41g)  
**aceite**  
1/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/8 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate romano (20g)  
**perejil fresco, picado**  
1 ramita (1g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate romano (40g)  
**perejil fresco, picado**  
2 ramitas (2g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Tofu cajún

275 kcal ● 19g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



**condimento cajún**

7/8 cdita (2g)

**aceite**

1 3/4 cdita (mL)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (248g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador 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.

### Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



**aceite de oliva**

1/3 cda (mL)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**romero, seco**

1/6 cda (1g)

**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 mitad(es) de calabacín

**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
1/2 panecillo(s) (43g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cdita (1g)  
**salsa para pasta**  
2 cucharada (33g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
2 albóndiga(s) (60g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**salsa para pasta**  
4 cucharada (65g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
4 albóndiga(s) (120g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/8 pequeña (9g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**perejil fresco, picado**  
3/4 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡Sirve!

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)  
**agua**  
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.