

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

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



Seitán con ajo y pimienta
171 kcal



Cuscús
100 kcal



Judías verdes
32 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

Cena

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



Tofu cajún
275 kcal



Boniatos asados con romero
105 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

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

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

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 roma (20g)
perejil fresco, picado
1 ramitas (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 roma (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 requesón 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)

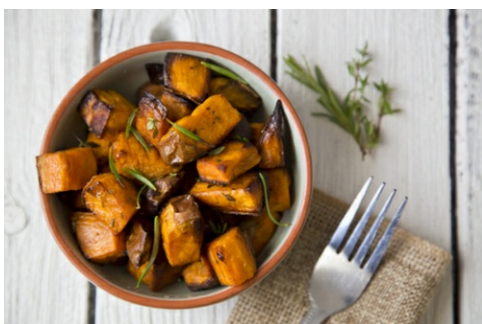
**tofu firme, secar con papel absorbente
y cortar en cubos**

1/2 lbs (248g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

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.