

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 1300 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

1371 kcal ● 116g protein (34%) ● 54g fat (35%) ● 85g carbs (25%) ● 20g fiber (6%)

### Desayuno

215 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Semillas de girasol

90 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Mini muffin de huevo y queso

1 mini muffin(s)- 56 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



#### Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Tofu cajún

236 kcal



#### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

### Cena

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

## Day 2

1320 kcal ● 126g protein (38%) ● 51g fat (35%) ● 67g carbs (20%) ● 21g fiber (6%)

### Desayuno

215 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



**Mini muffin de huevo y queso**  
1 mini muffin(s)- 56 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



**Tofu cajún**  
236 kcal



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal

### Cena

315 kcal, 30g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



**Verduras mixtas**  
1/2 taza(s)- 49 kcal



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal

## Day 3

1309 kcal ● 122g protein (37%) ● 55g fat (38%) ● 62g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Mini quiche fácil**  
1 quiche(s)- 96 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

335 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 22g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 145 kcal



**Sándwich de tofu especiado y pesto**  
1/2 sándwich(es)- 190 kcal

### Cena

315 kcal, 30g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



**Verduras mixtas**  
1/2 taza(s)- 49 kcal



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal

## Day 4

1331 kcal ● 135g protein (41%) ● 48g fat (33%) ● 72g carbs (22%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Mini quiche fácil**  
1 quiche(s)- 96 kcal

### Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

335 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 22g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 145 kcal



**Sándwich de tofu especiado y pesto**  
1/2 sándwich(es)- 190 kcal

### Cena

355 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Lentejas**  
174 kcal



**Seitán simple**  
3 onza(s)- 183 kcal

## Day 5

1328 kcal ● 124g protein (37%) ● 37g fat (25%) ● 104g carbs (31%) ● 22g fiber (7%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Mini quiche fácil**  
1 quiche(s)- 96 kcal

### Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



**Espaguetis con albóndigas vegetarianas**  
332 kcal

### Cena

355 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



**Philly de seitán con queso**  
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

## Day 6

1337 kcal ● 118g protein (35%) ● 28g fat (19%) ● 130g carbs (39%) ● 24g fiber (7%)

### Desayuno

220 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
101 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal

### Aperitivos

155 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 4g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



**Espaguetis con albóndigas vegetarianas**  
332 kcal

### Cena

355 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



**Philly de seitán con queso**  
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

## Day 7

1294 kcal ● 120g protein (37%) ● 32g fat (23%) ● 115g carbs (36%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

220 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
101 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal

### Aperitivos

155 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 4g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Almuerzo

320 kcal, 20g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



**Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada**  
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



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

### Cena

325 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
240 kcal



**Arroz integral**  
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1/2 taza(s)- 28 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína**  
18 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (574g)
- agua**  
19 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias**  
10 1/4 mediana (624g)
- ketchup**  
1 2/3 cda (28g)
- mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)
- cebolla**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- pimiento**  
1/2 pequeña (37g)
- tomates**  
1/2 taza, picada (90g)
- hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)
- brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)
- patatas**  
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

## Productos horneados

- pan**  
1/2 lbs (224g)

## Legumbres y derivados

- hummus**  
7 1/2 cda (113g)
- tofu firme**  
18 oz (510g)
- cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)
- lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)
- mantequilla de cacahuate**  
1/2 cda (8g)

## Otro

- Nuggets veganos chik'n**  
6 2/3 nuggets (143g)
- salchicha vegana**  
2 1/2 sausage (250g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
4 grande (200g)
- queso cheddar**  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- queso suizo**  
4 cucharada, rallada (27g)
- leche entera**  
1 1/4 taza(s) (mL)
- queso**  
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

## Especias y hierbas

- condimento cajún**  
1 1/2 cdita (3g)
- mostaza en polvo**  
1/4 cdita (1g)
- comino molido**  
1 cdita (2g)
- chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)
- copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)
- sal**  
1/8 cdita (1g)
- vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)
- romero, seco**  
1/4 cdita (0g)
- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
1/2 cda (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)
- salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Cereales y pastas

- mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)
- bollo para sub(s)  
1 panecillo(s) (85g)
- albóndigas veganas congeladas  
3 albóndiga(s) (90g)
- Requesón y copa de frutas  
1 container (170g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/4 cdita (1g)

- seitán  
6 oz (170g)
- pasta seca cruda  
4 oz (114g)
- arroz integral  
4 cucharadita (16g)

## Dulces

- mermelada  
1 cda (21g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 oz (28g)
- mezcla de frutos secos  
1/3 taza (45g)

## Frutas y jugos

- nectarina  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
  - frambuesas  
2 taza (246g)
  - Pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nectarina

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



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

### Mini muffin de huevo y queso

1 mini muffin(s) - 56 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**agua**  
1/6 cda (mL)  
**queso cheddar**  
3/4 cucharada, rallada (5g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**agua**  
1/3 cda (mL)  
**queso cheddar**  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.  
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congéllalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Mini quiche fácil

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1/3 rebanada (11g)  
**mostaza en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**queso suizo**  
4 cucharadita, rallada (9g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**huevos**  
1/3 grande (17g)  
**cebolla, picado**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mostaza en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**queso suizo**  
4 cucharada, rallada (27g)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**cebolla, picado**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal  7g protein  6g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/8 cdita (0g)  
**tomates**  
4 cucharada, picada (45g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

## Pomelo

1 pomelo - 119 kcal  2g protein  0g fat  23g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tofu cajún

236 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**condimento cajún**

3/4 cdita (2g)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

**tofu firme, secar con papel**

**absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

**condimento cajún**

1 1/2 cdita (3g)

**aceite**

3 cdita (mL)

**tofu firme, secar con papel**

**absorbente y cortar en cubos**

15 oz (425g)

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.

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1/3 cda (mL)

**zanahorias, cortado en rodajas**

2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

2/3 cda (mL)

**zanahorias, cortado en rodajas**

4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**

2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**

1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de tofu especiado y pesto

1/2 sándwich(es) - 190 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan**

1 rebanada(s) (32g)

**salsa pesto**

3/4 cda (12g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**comino molido**

1/2 cdita (1g)

**chile en polvo**

1/4 cdita (1g)

**mezcla de hojas verdes**

4 cucharada (8g)

**copos de chile rojo**

1/8 cdita (0g)

**tofu firme**

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**salsa pesto**

1 1/2 cda (24g)

**aceite**

1 cdita (mL)

**comino molido**

1 cdita (2g)

**chile en polvo**

1/2 cdita (1g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**copos de chile rojo**

1/4 cdita (0g)

**tofu firme**

3 oz (85g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)  
**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
1 1/2 albóndiga(s) (45g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
3 albóndiga(s) (90g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**mantequilla de cacahuate**  
1/2 cda (8g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mermelada**  
1 cda (21g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

### Copa de quesón y fruta

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



Rinde 1 envase

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

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

## Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cda (38g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**hummus**  
7 1/2 cda (113g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

---

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

**ketchup**  
1 2/3 cda (28g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
6 2/3 nuggets (143g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Salchicha vegana

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



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Lentejas

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



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

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



**Rinde 3 onza(s)**  
**seitán**  
3 oz (85g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
1/2 panecillo(s) (43g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**queso**  
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1 1/2 oz (43g)  
**cebolla, picado**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pimiento, en rodajas**  
1/4 pequeña (19g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**queso**  
1 rebanada (28 g cada una) (28g)  
**seitán, cortado en tiras**  
3 oz (85g)  
**cebolla, picado**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento, en rodajas**  
1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



#### aceite

1 cdita (mL)

#### mezcla de hierbas italianas

1/4 cdita (1g)

#### zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

#### brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

#### salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

#### patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

### Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### agua

1/6 taza(s) (mL)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### arroz integral

4 cucharadita (16g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**hojas de kale**

1/2 taza, picada (20g)

**aderezo para ensaladas**

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal  61g protein  1g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

**agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

**agua**

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.