

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 1400 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

1412 kcal ● 131g protein (37%) ● 40g fat (26%) ● 108g carbs (31%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Palomitas de maíz

2 tazas- 81 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

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



Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

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



Frijoles y verduras

364 kcal

Day 2

1450 kcal ● 128g protein (35%) ● 63g fat (39%) ● 70g carbs (19%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

185 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Palomitas de maíz

2 tazas- 81 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Puré de batata con mantequilla

125 kcal

Cena

420 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 31g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde

176 kcal

Day 3

1480 kcal ● 124g protein (34%) ● 50g fat (30%) ● 108g carbs (29%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

160 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

390 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 8g grasa



Quinoa y frijoles negros
260 kcal



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



Ensalada caprese
71 kcal

Cena

420 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 31g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde
176 kcal

Day 4

1415 kcal ● 128g protein (36%) ● 26g fat (17%) ● 143g carbs (40%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

160 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

390 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 8g grasa



Quinoa y frijoles negros
260 kcal



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



Ensalada caprese
71 kcal

Cena

360 kcal, 24g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Sándwiches de tempeh a la barbacoa
1/2 sándwich(es)- 227 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Day 5

1437 kcal ● 145g protein (40%) ● 44g fat (27%) ● 88g carbs (25%) ● 28g fiber (8%)

Desayuno

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



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

325 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 6g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal

Cena

385 kcal, 31g proteína, 10g carbohidratos netos, 20g grasa



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Calabacín asado en sartén
166 kcal

Day 6

1366 kcal ● 128g protein (37%) ● 36g fat (24%) ● 105g carbs (31%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

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



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

325 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 6g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal



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

Day 7

1360 kcal ● 129g protein (38%) ● 40g fat (27%) ● 90g carbs (27%) ● 30g fiber (9%)

Desayuno

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



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

320 kcal, 14g proteína, 34g carbohidratos netos, 10g grasa



Sopa de lentejas y verduras
185 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal



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

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
22 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (698g)
- ☐ agua
21 1/3 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ Palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (283g)
- ☐ Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
- ☐ Levadura nutricional
2 1/2 g (3g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)
- ☐ mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ hojas de kale
2 1/3 taza, picada (93g)
- ☐ ajo
4 1/3 diente(s) (13g)
- ☐ ketchup
1 2/3 cda (28g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (177g)
- ☐ batatas / boniatos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ guisantes con vaina (sugar snap peas)
2 taza, entera (126g)
- ☐ granos de maíz congelados
1/3 taza (45g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (105g)
- ☐ pimiento rojo
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ sal
3/4 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tempeh
3 oz (85g)
- ☐ tofu firme
1 rebanada(s) (84g)
- ☐ frijoles negros
3/4 lata(s) (323g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
2 taza, entera (288g)

- ☐ **pimiento verde**
1/8 mediana (15g)
- ☐ **zanahorias**
4 1/2 mediana (275g)
- ☐ **calabacín**
1 mediana (196g)
- ☐ **mezcla de verduras congeladas**
1/2 taza (68g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **caldo de verduras**
2 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa verde**
1 cda (16g)
- ☐ **salsa barbecue**
2 cucharada (36g)
- ☐ **salsa para pasta**
1/4 frasco (680 g) (168g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ **queso parmesano**
1/2 cda (3g)
- ☐ **mantequilla**
1/8 barra (12g)
- ☐ **queso en hebras**
2 barra (56g)
- ☐ **huevos**
2 grande (100g)
- ☐ **leche entera**
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ **queso mozzarella fresco**
2 oz (57g)
- ☐ **claras de huevo**
3/4 taza (182g)

- ☐ **aguacates**
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ **jugo de fruta**
16 fl oz (mL)
- ☐ **compota de manzana**
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Cereales y pastas

- ☐ **quinoa, sin cocinar**
4 cucharada (43g)
- ☐ **arroz integral**
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ **pasta seca cruda**
4 oz (114g)

Productos horneados

- ☐ **panecillos Kaiser**
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
 - ☐ **pan**
3 rebanada (96g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal  6g protein  5g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal  2g protein  1g fat  25g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Claras de huevo revueltas

61 kcal  7g protein  4g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
4 cucharada (61g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 3 comidas:

claras de huevo
3/4 taza (182g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal  5g protein  9g fat  13g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 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)

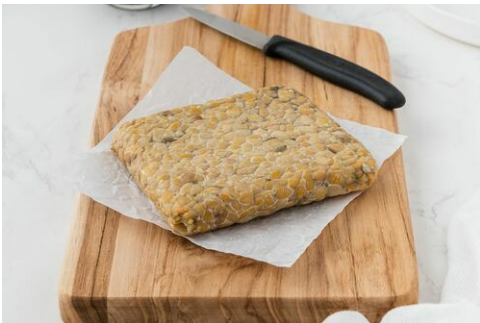
1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

tempeh

2 oz (57g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

mantequilla

1 cdita (5g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Quinoa y frijoles negros

260 kcal ● 13g protein ● 3g fat ● 33g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

quinoa, sin cocinar
2 cucharada (21g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
granos de maíz congelados
2 2/3 cucharada (23g)
aceite
1/6 cdita (mL)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1/3 lata(s) (146g)

Para las 2 comidas:

quinoa, sin cocinar
4 cucharada (43g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
granos de maíz congelados
1/3 taza (45g)
aceite
1/3 cdita (mL)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
2/3 lata(s) (293g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Arroz integral

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



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharadita (16g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

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 caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1/2 oz (14g)
mezcla de hojas verdes
1/6 paquete (155 g) (26g)
albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)
vinagreta balsámica
1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry
(25g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras
(4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1/2 oz (14g)
mezcla de hojas verdes
1/6 paquete (155 g) (26g)
albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)
vinagreta balsámica
1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry
(25g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras
(4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
2 oz (57g)
salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de lentejas y verduras

185 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)
caldo de verduras
2/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
1/3 taza, picada (13g)
Levadura nutricional
1/3 cda (1g)
ajo
1/3 diente(s) (1g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Palomitas de maíz

2 tazas - 81 kcal  1g protein  5g fat  7g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

Palomitas de maíz, microondas, saladas
2 taza, palomitas (22g)

Para las 2 comidas:

Palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

1 taza - 27 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

guisantes con vaina (sugar snap peas)

1 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

guisantes con vaina (sugar snap peas)

2 taza, entera (126g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

1 envase para llevar (~113 g)
(122g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

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

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Frijoles y verduras

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



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)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tofu con salsa verde

176 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

tofu firme
1/2 rebanada(s) (42g)
aceite
1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
comino molido
1/2 cda (1g)
salsa verde
1/2 cda (8g)
aguacates, cortado en rodajas
1 rebanadas (25g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1 cucharada (15g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 rebanada(s) (84g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
comino molido
1 cda (2g)
salsa verde
1 cda (16g)
aguacates, cortado en rodajas
2 rebanadas (50g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
2 cucharada (30g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
 2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
 3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
 4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
 5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.
-

Cena 3

Comer los día 4

Sándwiches de tempeh a la barbacoa

1/2 sándwich(es) - 227 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

salsa barbecue

2 cucharada (36g)

aceite

1/8 cda (mL)

panecillos Kaiser

1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)

tempeh, desmenuzado

1 oz (28g)

pimiento rojo, sin semillas y picado

1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento verde, sin semillas y picado

1/8 mediana (15g)

1. Vierta la salsa barbacoa en un tazón mediano. Desmenuce el tempeh en la salsa y déjelo marinar un poco, unos 10 minutos.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada los pimientos rojo y verde y la cebolla. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos. Incorpore el tempeh y la salsa barbacoa, y caliente.
3. Sirva la mezcla de tempeh sobre panecillos Kaiser.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Cena 4

Comer los día 5

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

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

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



calabacín
1 mediana (196g)
pimienta negra
1/2 cda, molido (3g)
orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
aceite
1/4 cda (mL)
mantequilla
1/4 cda (4g)
Levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)

Para las 2 comidas:

Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
aceite
1/2 cda (mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, finamente picado
2 diente(s) (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto.
Sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

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



Para una sola comida:

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 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

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
agua
3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)
agua
21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-