

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 1500 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

1517 kcal ● 140g protein (37%) ● 52g fat (31%) ● 98g carbs (26%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

165 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

360 kcal, 21g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



Goulash de frijoles y tofu
219 kcal



Ensalada caprese
142 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteína, 47g carbohidratos netos, 14g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal

Day 2

1468 kcal ● 131g protein (36%) ● 48g fat (29%) ● 102g carbs (28%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

165 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

305 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
186 kcal

Cena

430 kcal, 21g proteína, 50g carbohidratos netos, 12g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso
1 hamburguesa- 361 kcal



Guisantes
71 kcal

Day 3

1570 kcal ● 138g protein (35%) ● 48g fat (28%) ● 119g carbs (30%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

415 kcal, 23g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Kéfir
150 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 58g carbohidratos netos, 7g grasa



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



Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal

Day 4

1535 kcal ● 135g protein (35%) ● 44g fat (26%) ● 123g carbs (32%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

420 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
235 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 58g carbohidratos netos, 7g grasa



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



Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal

Day 5

1461 kcal ● 143g protein (39%) ● 49g fat (30%) ● 87g carbs (24%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

420 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
235 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Cena

355 kcal, 32g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal

Day 6

1471 kcal ● 137g protein (37%) ● 34g fat (21%) ● 127g carbs (35%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Compota de manzana

114 kcal

Aperitivos

130 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 1g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Uvas

29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

385 kcal, 19g proteína, 53g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal



Ensalada caprese

71 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal

Day 7

1471 kcal ● 137g protein (37%) ● 34g fat (21%) ● 127g carbs (35%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Compota de manzana

114 kcal

Aperitivos

130 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 1g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Uvas

29 kcal

Almuerzo

385 kcal, 19g proteína, 53g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal



Ensalada caprese

71 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)
- agua
21 3/4 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras
2 barra (56g)
- huevos
5 grande (250g)
- queso mozzarella fresco
3 oz (85g)
- queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- kefir con sabor
1 taza (mL)
- mantequilla
1 cdita (5g)
- leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
- queso de cabra
4 oz (113g)

Legumbres y derivados

- hummus
11 1/2 cda (173g)
- frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- tofu firme
1 3/4 oz (50g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ketchup
2 1/2 cda (43g)
- cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (65g)

Frutas y jugos

- naranja
1 naranja (154g)
- aguacates
2 aguacate(s) (419g)
- jugo de limón
3 1/4 cda (mL)
- clementinas
2 fruta (148g)
- uvas
1 taza (92g)
- compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

Otro

- tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
- mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (182g)
- albóndigas veganas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (45g)
- guisantes de nieve
1/8 cup (5g)
- hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Productos horneados

- pan
7 rebanada (224g)
- bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Grasas y aceites

- aceite
1/3 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/2 oz (mL)

Especias y hierbas

- pimentón
1 cdita (2g)
- tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
- albahaca fresca
1 oz (33g)

- ajo**
3/4 diente(s) (2g)
- tomates**
3 1/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (403g)
- guisantes congelados**
2/3 taza (89g)
- pepino**
1 pepino (21 cm) (301g)
- perejil fresco**
2 ramitas (2g)
- calabacín**
5 grande (1615g)
- edamame, congelado, sin vaina**
1/2 taza (59g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
2 remolacha(s) (100g)
- tomates triturados en lata**
1/2 lata (203g)
- puré de tomate**
1/2 cda (8g)
- zanahorias**
1/2 mediana (31g)

- comino molido**
3/4 cdita (2g)
- ajo en polvo**
1/3 cdita (1g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**
1/8 caja (225 g) (28g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado**
1/2 caja (165 g) (82g)
- seitán**
3 oz (85g)
- pasta seca cruda**
2 1/4 oz (64g)

Dulces

- mermelada**
1 cdita (7g)
- miel**
2 cdita (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
1 taza (260g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

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 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan
1/2 rebanada (16g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
mermelada
1/2 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)
mermelada
1 cdita (7g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Quesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Quesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los 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 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.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

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

Para las 2 comidas:

compota de manzana

4 envase para llevar (~113 g) (488g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
pimentón
3/4 cdita (2g)
tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (110g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, picado
1/4 diente (1g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1 3/4 oz (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



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 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (~7.6 cm diá.) (68g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

186 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/8 caja (225 g) (28g)
albóndigas veganas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (45g)
tomates
1 1/2 tomates cherry (26g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/8 cup (5g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor
1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

agua
1/6 taza(s) (mL)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
tomates, cortado por la mitad
5 tomates cherry (85g)
calabacín
1/2 grande (162g)
aguacates, pelado y sin semillas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

agua
1/3 taza(s) (mL)
jugo de limón
3 cda (mL)
albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
tomates, cortado por la mitad
10 tomates cherry (170g)
calabacín
1 grande (323g)
aguacates, pelado y sin semillas
1 aguacate(s) (201g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
1 oz (32g)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
tomates triturados en lata
1/4 lata (101g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimentón
1/8 cdita (0g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
aceite
1/8 cda (mL)
puré de tomate
1/4 cda (4g)
zanahorias, picado
1/4 mediana (15g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
cebolla, cortado en cubitos
1/8 grande (19g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
1/8 cda (mL)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
zanahorias, picado
1/2 mediana (31g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 grande (38g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

hummus
2 cda (30g)
zanahorias baby
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

hummus
4 cda (60g)
zanahorias baby
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

pepino

3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas 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 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

uvas
1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

naranja

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

ketchup

1 1/2 cda (26g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete. Sirve con kétchup.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Hamburguesa vegetariana con queso

1 hamburguesa - 361 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

bollos de hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

ketchup

1 cda (17g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócalo en el pan y añade queso, hojas verdes y kétchup. Si quieras, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Guisantes

71 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber

guisantes congelados
2/3 taza (89g)

1. Preparar según las
instrucciones del paquete.



Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

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 romo (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 romo (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.

Cena 4

Comer los día 5

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.

2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

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.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín - 384 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 21g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/2 taza (130g)
queso de cabra
2 oz (57g)
calabacín
2 grande (646g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1 taza (260g)
queso de cabra
4 oz (113g)
calabacín
4 grande (1292g)

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.

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.