

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 1700 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

1743 kcal ● 152g protein (35%) ● 84g fat (44%) ● 75g carbs (17%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



**Palomitas de maíz**  
2 1/2 tazas- 101 kcal



**Semillas de girasol**  
120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal



**Judías verdes**  
95 kcal

### Cena

435 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



**Pizza margherita en pan plano**  
317 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
117 kcal

## Day 2

1710 kcal ● 171g protein (40%) ● 69g fat (36%) ● 78g carbs (18%) ● 24g fiber (6%)

### Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Palomitas de maíz

2 1/2 tazas- 101 kcal



#### Semillas de girasol

120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

460 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal

### Cena

375 kcal, 29g proteína, 20g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



#### Judías verdes

63 kcal

## Day 3

1723 kcal ● 165g protein (38%) ● 72g fat (38%) ● 79g carbs (18%) ● 25g fiber (6%)

### Desayuno

285 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Omelet de tomate y albahaca

152 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Palomitas de maíz

2 1/2 tazas- 101 kcal



#### Semillas de girasol

120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

460 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal

### Cena

375 kcal, 29g proteína, 20g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



#### Judías verdes

63 kcal

## Day 4

1765 kcal ● 160g protein (36%) ● 53g fat (27%) ● 130g carbs (30%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Omelet de tomate y albahaca

152 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 23g proteína, 44g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Cena

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



#### Cassoulet de alubias blancas

385 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 5

1700 kcal ● 162g protein (38%) ● 61g fat (32%) ● 106g carbs (25%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

285 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Omelet de tomate y albahaca

152 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Cuscús

201 kcal



#### Habitas con mantequilla

55 kcal



#### Tofu buffalo

177 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Cena

405 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



#### Tofu cajún

236 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 6

1700 kcal ● 176g protein (41%) ● 57g fat (30%) ● 99g carbs (23%) ● 23g fiber (5%)

### Desayuno

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



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 32g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Batido de proteína (leche)

258 kcal

### Almuerzo

445 kcal, 22g proteína, 58g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

364 kcal

### Cena

405 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



#### Tofu cajún

236 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 7

1704 kcal ● 166g protein (39%) ● 46g fat (25%) ● 128g carbs (30%) ● 27g fiber (6%)

### Desayuno

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



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 32g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Batido de proteína (leche)

258 kcal

### Almuerzo

445 kcal, 22g proteína, 58g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

364 kcal

### Cena

410 kcal, 16g proteína, 47g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Bol griego de frijoles blancos y quinoa

326 kcal



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- aceite de oliva  
3 1/4 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
4 3/4 cda (mL)
- aderezo ranch  
1 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
2 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
1 2/3 lbs (751g)
- tempeh  
10 oz (284g)
- mantequilla de cacahuate  
1 cucharada (16g)
- salsa de soja (tamari)  
1/2 cdita (mL)
- frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)
- garbanzos, en conserva  
2/3 lata(s) (299g)

## Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas  
4 2/3 taza (565g)
- tomates  
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (455g)
- ajo  
2 1/2 diente(s) (8g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ketchup  
2 2/3 cda (45g)
- cebolletas  
1 1/2 cda picada (9g)
- zanahorias  
4 mediana (255g)
- apio crudo  
1 1/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (47g)
- habas de Lima, congeladas  
1/8 paquete (285 g) (36g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
4 remolacha(s) (200g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
2 oz (57g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
26 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (822g)
- agua  
25 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
9 grande (450g)
- queso mozzarella rallado  
4 cucharada (22g)
- queso cheddar  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- mantequilla  
1/2 cdita (2g)
- leche entera  
3 taza(s) (mL)
- queso en hebras  
2 barra (56g)

## Productos horneados

- pan naan  
1/2 pieza(s) (45g)

## Especias y hierbas

- albahaca fresca  
9 hojas (5g)
- vinagre balsámico  
3/4 cda (mL)
- sal  
4 g (4g)
- pimienta negra  
1 1/2 g (1g)
- ajo en polvo  
3/4 cdita (2g)
- condimento cajún  
1 1/2 cdita (3g)
- comino molido  
2/3 cdita (1g)
- eneldo seco  
1/8 cdita (0g)

pepino  
2/3 pepino (21 cm) (201g)

perejil fresco  
2 2/3 ramitas (3g)

## Otro

Palomitas de maíz, microondas, saladas  
7 1/2 taza, palomitas (83g)

Requesón y copa de frutas  
5 container (850g)

tenders sin carne estilo chik'n  
10 2/3 piezas (272g)

tzatziki  
1/3 taza(s) (70g)

Levadura nutricional  
1/4 cda (1g)

mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (244g)

orégano seco  
1/8 cda, hojas (0g)

## Frutas y jugos

jugo de lima  
2 cda (mL)

aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

jugo de limón  
1 cda (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

salsa Frank's Red Hot  
1/3 taza (mL)

caldo de verduras  
1/4 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

arroz integral  
2 3/4 cucharada (32g)

cuscús instantáneo, saborizado  
1 caja (165 g) (164g)

quinoa, sin cocinar  
3 cucharada (32g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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 cúbrelas 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 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**Quesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

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

### Omelet de tomate y albahaca

152 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cheddar**  
1/2 cucharada, rallada (4g)  
**cebollitas**  
1/2 cda picada (3g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**albahaca fresca, desgarrado**  
2 hojas (1g)  
**tomates, picado finamente**  
1/2 tomate ciruela (31g)  
**huevos, batido**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**queso cheddar**  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)  
**cebollitas**  
1 1/2 cda picada (9g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**albahaca fresca, desgarrado**  
6 hojas (3g)  
**tomates, picado finamente**  
1 1/2 tomate ciruela (93g)  
**huevos, batido**  
3 grande (150g)

1. En un bol pequeño mezcle el tomate, el queso, la albahaca, la cebolla, la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite restante en una sartén pequeña y vierta una capa uniforme de los huevos batidos. Una vez cocido, coloque la mezcla de tomate sobre la mitad del omelet y doble la otra mitad sobre ella.
3. Mantenga en el fuego unos 30 segundos más y luego retire y emplate.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**aguacates**  
1/6 aguacate(s) (34g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite  
4 cdita (mL)  
tofu firme  
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

### Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber

judías verdes congeladas  
2 taza (242g)



1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
5 1/3 piezas (136g)  
**ketchup**  
1 1/3 cda (23g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
10 2/3 piezas (272g)  
**ketchup**  
2 2/3 cda (45g)

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

### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 cucharadita, picada (10g)  
**jugo de lima**  
2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(41g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
4 cucharadita, picada (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(82g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

**tempeh**

2 oz (57g)

**mantequilla de cacahuate**

1 cucharada (16g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

1/2 cdita (mL)

**Levadura nutricional**

1/4 cda (1g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuate, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

**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 mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**tomates**  
10 cucharada de tomates cherry (93g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



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

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Habitas con mantequilla

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



**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/8 paquete (285 g) (36g)  
**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

## Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharadita (mL)  
**aderezo ranch**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1/4 lbs (99g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

## Bol de tabulé de garbanzos especiado

364 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 56g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/3 caja (165 g) (55g)  
**aceite**  
1/6 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/3 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/6 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/6 pepino (21 cm) (50g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/3 lata(s) (149g)  
**tomates, picado**  
1/3 tomate romo (27g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/3 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)  
**aceite**  
1/3 cdita (mL)  
**comino molido**  
2/3 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/3 pepino (21 cm) (100g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2/3 lata(s) (299g)  
**tomates, picado**  
2/3 tomate romo (53g)  
**perejil fresco, picado**  
2 2/3 ramitas (3g)

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.

## Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Palomitas de maíz

2 1/2 tazas - 101 kcal  1g protein  6g fat  8g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**Palomitas de maíz, microondas, saladas**  
2 1/2 taza, palomitas (28g)

Para las 3 comidas:

**Palomitas de maíz, microondas, saladas**  
7 1/2 taza, palomitas (83g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

### Semillas de girasol

120 kcal  6g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### 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.

---

### 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 2 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**

2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Pizza margherita en pan plano

317 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 29g carbs ● 2g fiber



#### pan naan

1/2 pieza(s) (45g)  
**queso mozzarella rallado**  
4 cucharada (22g)  
**albahaca fresca**  
3 hojas (2g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(62g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

---

## Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



#### cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
  2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
  3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
  4. Sirve fría.
-

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
1/8 taza(s) (28g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
1/4 taza(s) (56g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

### Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**  
2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



#### caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

#### zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

#### cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

#### ajo, picado

1 diente(s) (3g)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de edamame y remolacha

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



#### Para una sola comida:

#### 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)

#### Para las 2 comidas:

#### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

#### vinagreta balsámica

2 cda (mL)

#### edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

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.

## 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.

## Cena 5

Comer los día 7

### Bol griego de frijoles blancos y quinoa

326 kcal ● 14g protein ● 10g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



**quinoa, sin cocinar**  
3 cucharada (32g)  
**eneldo seco**  
1/8 cdita (0g)  
**tzatziki**  
1/8 taza(s) (14g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**orégano seco**  
1/8 cdita, hojas (0g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (110g)

1. Combina la quinoa, el agua y una pizca de sal en una cacerola a fuego alto. Lleva a ebullición, tapa, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, unos 10-20 minutos (o sigue las instrucciones del paquete). Reserva.
2. En un bol mediano, añade los frijoles blancos, el eneldo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Remueve para cubrir los frijoles.
3. Sirve la quinoa con los frijoles blancos al estilo griego y tzatziki.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 paquete (155 g) (52g)  
**pepino, en rodajas**  
1/3 pepino (21 cm) (100g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)  
**agua**  
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)  
**agua**  
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.