

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 1800 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

1865 kcal ● 159g protein (34%) ● 67g fat (32%) ● 134g carbs (29%) ● 23g fiber (5%)

### Desayuno

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



**Tostada de aguacate con huevo**  
1 rebanada(s)- 238 kcal

### Almuerzo

505 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 32g grasa



**Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)**  
1/2 sándwich(es)- 193 kcal



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 313 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



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



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Cena

520 kcal, 30g proteína, 59g carbohidratos netos, 16g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
7 tender(s)- 400 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

1789 kcal ● 163g protein (36%) ● 68g fat (34%) ● 111g carbs (25%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

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



**Tostada de aguacate con huevo**  
1 rebanada(s)- 238 kcal

### Almuerzo

505 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 32g grasa



**Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)**  
1/2 sándwich(es)- 193 kcal



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 313 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



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



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Cena

445 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



**Cuscús**  
100 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
342 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

1780 kcal ● 159g protein (36%) ● 21g fat (10%) ● 207g carbs (47%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido proteico verde**  
261 kcal

### Almuerzo

455 kcal, 13g proteína, 88g carbohidratos netos, 3g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Pasta con salsa comprada**  
340 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



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



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Cena

460 kcal, 20g proteína, 59g carbohidratos netos, 11g grasa



**Lentejas cremosas con batata**  
461 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

1804 kcal ● 174g protein (39%) ● 22g fat (11%) ● 199g carbs (44%) ● 28g fiber (6%)

### Desayuno

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido proteico verde**  
261 kcal

### Almuerzo

455 kcal, 13g proteína, 88g carbohidratos netos, 3g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Pasta con salsa comprada**  
340 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 9g proteína, 31g carbohidratos netos, 1g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Cena

510 kcal, 40g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
2 mitad(es) de calabacín- 192 kcal



**Arroz blanco**  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 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

1767 kcal ● 165g protein (37%) ● 38g fat (19%) ● 159g carbs (36%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

200 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



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



**Tomate relleno de huevo y pesto**  
1 tomate(s)- 129 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 26g proteína, 43g carbohidratos netos, 20g grasa



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



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1 lata(s)- 354 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 9g proteína, 31g carbohidratos netos, 1g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Cena

505 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
364 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

1796 kcal ● 174g protein (39%) ● 38g fat (19%) ● 156g carbs (35%) ● 34g fiber (8%)

### Desayuno

200 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal



**Tomate relleno de huevo y pesto**

1 tomate(s)- 129 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

450 kcal, 33g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada de garbanzos machacados**

1 tostada(s)- 318 kcal



**Copa de requesón y fruta**

1 envase- 131 kcal

### Cena

505 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**

364 kcal

## Day 7

1754 kcal ● 160g protein (36%) ● 47g fat (24%) ● 140g carbs (32%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

200 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal



**Tomate relleno de huevo y pesto**

1 tomate(s)- 129 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

450 kcal, 33g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada de garbanzos machacados**

1 tostada(s)- 318 kcal



**Copa de requesón y fruta**

1 envase- 131 kcal

### Cena

460 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



**Bol otoñal de remolacha con queso de cabra**

461 kcal

## Otro

- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
5 slices (52g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
7 piezas (179g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
5 container (850g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
6 3/4 oz (192g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
1 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (289g)
- ☐ caldo de verduras  
1 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
5/6 aguacate(s) (167g)
- ☐ durazno  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)
- ☐ Pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ plátano  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ naranja  
4 naranja (616g)
- ☐ jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ fresas  
2 taza, entera (288g)
- ☐ jugo de limón  
1 1/3 cda (mL)
- ☐ nectarina  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

## Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
5/6 caja (165 g) (137g)
- ☐ seitán  
4 oz (113g)
- ☐ pasta seca cruda  
1/3 lbs (152g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
4 cucharadita (15g)
- ☐ arroz salvaje, crudo  
2 3/4 cucharada (27g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
3/4 oz (mL)
- ☐ aceite  
5 g (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ sal  
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido  
2 1/4 g (2g)
- ☐ cebolla en polvo  
1 cdita (2g)
- ☐ mostaza  
1 cda (15g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1/2 cdita (3g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1/2 taza (96g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 2/3 lata(s) (747g)

## Dulces

- ☐ miel  
2 cdita (14g)

## Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados  
3/4 taza (103g)
- ☐ leche de coco en lata  
2 cucharada (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ huevos  
5 grande (250g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)
- ☐ queso de cabra  
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
4 cda (70g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ agua  
1 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup  
1 3/4 cda (30g)
- ☐ cebolla  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (75g)
- ☐ pimienta verde  
1 cucharada, picada (9g)
- ☐ ajo  
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ espinaca fresca  
3 taza(s) (90g)
- ☐ batatas / boniatos  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ calabacín  
1 grande (323g)
- ☐ pepino  
1/3 pepino (21 cm) (100g)
- ☐ tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (599g)
- ☐ perejil fresco  
2 2/3 ramitas (3g)
- ☐ apio crudo  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
- ☐ hojas de kale  
2 oz (57g)

☐

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

2 remolacha(s) (100g)



## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**plátano, congelado**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)  
**naranja, pelado, en rodajas y sin semillas**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**plátano, congelado**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)  
**naranja, pelado, en rodajas y sin semillas**  
2 naranja (308g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.



## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

**nectarina, deshuesado**

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

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

### Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa pesto**

1/2 cda (8g)

**huevos**

1 grande (50g)

**tomates**

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(182g)

Para las 3 comidas:

**salsa pesto**

1 1/2 cda (24g)

**huevos**

3 grande (150g)

**tomates**

3 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(546g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

# Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

## Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal  11g protein  8g fat  15g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
- 2 1/2 slices (26g)
- pan
- 1 rebanada(s) (32g)
- salsa picante
- 1/2 cdita (mL)
- mezcla de hojas verdes
- 4 cucharada (8g)
- aguacates, pelado y sin semillas
- 1/6 aguacate(s) (34g)

Para las 2 comidas:

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
- 5 slices (52g)
- pan
- 2 rebanada(s) (64g)
- salsa picante
- 1 cdita (mL)
- mezcla de hojas verdes
- 1/2 taza (15g)
- aguacates, pelado y sin semillas
- 1/3 aguacate(s) (67g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

## Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal  8g protein  24g fat  15g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- anacardos tostados
- 6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados
- 3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Pasta con salsa comprada

340 kcal  12g protein  2g fat  63g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**salsa para pasta**  
1/6 frasco (680 g) (112g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**salsa para pasta**  
1/3 frasco (680 g) (224g)

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

## Almuerzo 3

Comer los día 5

### 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.

## Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tostada de garbanzos machacados

1 tostada(s) - 318 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 35g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**pan**

1 rebanada(s) (32g)

**cebolla en polvo**

1/2 cdita (1g)

**mostaza**

1/2 cda (8g)

**yogur griego sin grasa**

2 cda (35g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (224g)

**apio crudo, cortado en cubos**

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

Para las 2 comidas:

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**cebolla en polvo**

1 cdita (2g)

**mostaza**

1 cda (15g)

**yogur griego sin grasa**

4 cda (70g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (448g)

**apio crudo, cortado en cubos**

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Mientras tanto, pon la mitad de los garbanzos (reservando el resto para más tarde) en un bol y aplástalos con el reverso de un tenedor hasta que queden trocitos. Incorpora el yogur griego, la mostaza, la cebolla en polvo, el apio y una pizca de sal/pimienta y mezcla bien.
3. Añade los garbanzos enteros que quedaban y mezcla.
4. Cubre las tostadas con la mezcla de garbanzos y sirve.

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

---

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

---

### 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 3 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Naranja

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



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

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.

### 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.

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

**barrita de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

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)

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Tenders de chik'n crujientes

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protein ● 16g fat ● 36g carbs ● 0g fiber



Rinde 7 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
7 piezas (179g)  
**ketchup**  
1 3/4 cda (30g)

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

## Pomelo

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



Rinde 1 pomelo

### Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

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)

---

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

---

### Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



### cuscús instantáneo, saborizado

1/6 caja (165 g) (27g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

---

## Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber





**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

### Lentejas cremosas con batata

461 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



**lentejas, crudas**  
1/3 taza (64g)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**leche de coco en lata**  
2 cucharada (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**comino molido**  
1/8 cda (1g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

2 mitad(es) de calabacín - 192 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 mitad(es) de calabacín

**salsa para pasta**

4 cucharada (65g)

**queso de cabra**

1 oz (28g)

**calabacín**

1 grande (323g)

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.

### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/4 taza(s) de arroz cocido



**agua**

1/6 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharadita (15g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

**Requesón y copa de frutas**

2 container (340g)

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

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

### 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 roma (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 roma (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.

## Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

### Bol otoñal de remolacha con queso de cabra

461 kcal ● 21g protein ● 16g fat ● 49g carbs ● 8g fiber



**vinagre de sidra de manzana**

1/2 cdita (3g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**hojas de kale**

2 oz (57g)

**lentejas, crudas**

2 2/3 cucharada (32g)

**arroz salvaje, crudo**

2 2/3 cucharada (27g)

**queso de cabra**

1 oz (28g)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cuartos**

2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el arroz salvaje y las lentejas según las instrucciones del paquete. Escurre si es necesario y reserva.
2. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Añade el ajo y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la col rizada y cocina 3-5 minutos hasta que se marchite.
3. Incorpora las lentejas y el arroz con la col rizada, mezclándolo todo. Cocina 2-3 minutos hasta que se caliente. Apaga el fuego y añade el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. En un bol pequeño, mezcla las remolachas cortadas en cuartos con vinagre de sidra de manzana. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve la mezcla de arroz y lentejas con las remolachas y el queso de cabra desmenuzado por encima. ¡Disfruta!

# 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.