

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 1900 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

1907 kcal ● 178g protein (37%) ● 61g fat (29%) ● 123g carbs (26%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

260 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

455 kcal, 26g proteína, 23g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

520 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 22g grasa



Lentejas

174 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Tofu buffalo

177 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 2

1947 kcal ● 169g protein (35%) ● 43g fat (20%) ● 189g carbs (39%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

495 kcal, 17g proteína, 89g carbohidratos netos, 5g grasa



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal



Pasta con salsa comprada

340 kcal

Cena

520 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 22g grasa



Lentejas

174 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Tofu buffalo

177 kcal

Day 3

1964 kcal ● 177g protein (36%) ● 46g fat (21%) ● 174g carbs (35%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

364 kcal

Cena

505 kcal, 26g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Lentejas

87 kcal



Dal verde

417 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 4

1885 kcal ● 173g protein (37%) ● 47g fat (22%) ● 166g carbs (35%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

215 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



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



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
364 kcal

Cena

470 kcal, 22g proteína, 58g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki
323 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 5

1868 kcal ● 182g protein (39%) ● 57g fat (27%) ● 133g carbs (29%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

215 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



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



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

520 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 sándwich(es)- 382 kcal

Cena

465 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
341 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 6

1891 kcal ● 184g protein (39%) ● 55g fat (26%) ● 140g carbs (30%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

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



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

520 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 sándwich(es)- 382 kcal

Cena

465 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
341 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 7

1928 kcal ● 178g protein (37%) ● 76g fat (35%) ● 105g carbs (22%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

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



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 26g carbohidratos netos, 26g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Cena

520 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 33g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Legumbres y derivados

- tempeh
4 oz (113g)
- lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (411g)
- lentejas rojas, crudas
6 cucharada (72g)
- mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
- salsa de soja (tamari)
1 oz (mL)
- migajas de hamburguesa vegetaria
4 oz (113g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
11 1/2 mediana (708g)
- edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- pepino
1/2 pepino (21 cm) (138g)
- tomates
1 tomate romo (73g)
- perejil fresco
3 2/3 ramitas (4g)
- espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
- cilantro fresco
1/2 manojo (15g)
- jengibre fresco
3/8 cda (2g)

Bebidas

- polvo de proteína
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)
- agua
2 galón (mL)

Otro

- Guacamole, comercial
3 cda (46g)
- mezcla de hojas verdes
5 3/4 taza (173g)
- tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
- mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

Productos horneados

- pan
3/4 lbs (352g)
- Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Especias y hierbas

- sal
3/8 cdita (2g)
- comino molido
1 cdita (2g)
- cúrcuma molida
3/8 cdita (1g)
- curry en polvo
3/4 cdita (2g)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)
- salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)

- ajo**
3 1/2 diente(s) (10g)
- guisantes de vaina dulce congelados**
4 taza (576g)
- repollo**
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.)
(179g)
- cebolla**
1/3 grande (50g)

Frutas y jugos

- clementinas**
5 fruta (370g)
- nectarina**
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- jugo de limón**
1/2 cda (mL)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa**
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- huevos**
5 grande (250g)
- queso en hebras**
4 barra (112g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
1 1/4 taza (283g)
- mantequilla**
4 cdita (18g)
- leche entera**
4 taza(s) (mL)

- caldo de verduras**
1 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda**
2 2/3 oz (76g)
- cuscús instantáneo, saborizado**
1 caja (165 g) (151g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata**
4 cucharada (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
4 cucharada (30g)

Dulces

- miel**
4 cdita (28g)
- mermelada**
1/4 lbs (98g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor**
2 sobre (86g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)

aceite

1/4 cdita (mL)

Guacamole, comercial

1 cda (15g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

aceite

3/4 cdita (mL)

Guacamole, comercial

3 cda (46g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)
mermelada
2 cdita (14g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor
agua**
1 sobre (43g)
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor
agua**
2 sobre (86g)
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

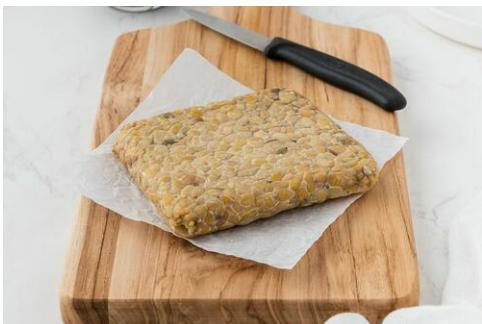
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdta (mL)

1. Corta el tempeh 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.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

aceite
1/2 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)

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

Almuerzo 2

Comer los día 2

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Pasta con salsa comprada

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



pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

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

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras

4 barra (112g)

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 romano (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 romano (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.

Almuerzo 4

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.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
pan
2 rebanada (64g)
mermelada
2 cda (42g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
pan
4 rebanada (128g)
mermelada
4 cda (84g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mandarina

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



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

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

Aperitivos 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)
pólvora de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

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

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

Palitos de zanahoria

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



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 medianas (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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

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 buffalo

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
2 1/2 cucharada (mL)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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

Dal verde

417 kcal ● 20g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 10g fiber



lentejas rojas, crudas
6 cucharada (72g)
leche de coco en lata
4 cucharada (mL)
espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
cúrcuma molida
3/8 cdita (1g)
curry en polvo
3/4 cdita (2g)
cilantro fresco
3/8 manojo (12g)
jengibre fresco, picado
3/8 cda (2g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

1. Lleve el caldo de verduras a ebullición en una cacerola. Añada las lentejas, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y el curry en polvo. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Mientras tanto, licúe el cilantro y la leche de coco en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpore la mezcla de cilantro y la espinaca a las lentejas cocidas. Mezcle bien y sazone al gusto con sal y pimienta. Si la mezcla está demasiado espesa, añada un chorrito de agua. Cocine a baja temperatura durante 2-3 minutos hasta que la espinaca se marchite y todo esté bien caliente.
¡Disfrute!

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

323 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 47g carbs ● 8g fiber



jugo de limón
1/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
1/8 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)
tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
perejil fresco, picado
1 ramitas (1g)
tomates, picado
1/4 tomate romo (20g)
 pepino, picado
1/8 pepino (21 cm) (38g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)

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.
3. Una vez cocido, mezcla el cuscús con el perejil, los garbanzos asados, el pepino y los tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve con tzatziki.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce
congelados**
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce
congelados**
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa sriracha
3/4 cda (11g)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
agua
1/6 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)
ajo, picado
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
agua
1/3 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)
ajo, picado
2 diente (6g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

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.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
aderezo ranch
1 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
agua
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)
agua
28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.