

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 2000 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

2029 kcal ● 195g protein (38%) ● 64g fat (28%) ● 134g carbs (26%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 24g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Aperitivos

260 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Aguacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

530 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal

Cena

490 kcal, 44g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Farro
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal

Day 2

2018 kcal ● 176g protein (35%) ● 71g fat (32%) ● 126g carbs (25%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

315 kcal, 24g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Aperitivos

260 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Aguacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

550 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es)- 230 kcal

Cena

455 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal



Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal

Day 3

1972 kcal ● 208g protein (42%) ● 63g fat (29%) ● 112g carbs (23%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Kéfir

150 kcal

Aperitivos

195 kcal, 31g proteína, 2g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Almuerzo

550 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es)- 230 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas

231 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 4

1992 kcal ● 205g protein (41%) ● 79g fat (36%) ● 89g carbs (18%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Kéfir

150 kcal

Aperitivos

195 kcal, 31g proteína, 2g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

570 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas

231 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Day 5

2038 kcal ● 189g protein (37%) ● 83g fat (37%) ● 99g carbs (20%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

Almuerzo

490 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



Ensalada caprese

178 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

625 kcal, 32g proteína, 39g carbohidratos netos, 37g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

1979 kcal ● 184g protein (37%) ● 70g fat (32%) ● 107g carbs (22%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

Almuerzo

520 kcal, 30g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 7

1979 kcal ● 184g protein (37%) ● 70g fat (32%) ● 107g carbs (22%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

Almuerzo

520 kcal, 30g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Otro

- Pasta de garbanzo**
1 oz (28g)
- Levadura nutricional**
1/2 cdita (1g)
- farro**
4 cucharada (52g)
- mezcla de hojas verdes**
2 paquete (155 g) (315g)
- proteína en polvo, chocolate**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- edulcorante sin calorías**
4 cdita (14g)
- mezcla para coleslaw**
5 1/2 taza (495g)
- tzatziki**
1/8 taza(s) (28g)
- salsa sriracha**
1 cda (17g)

Grasas y aceites

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

Productos lácteos y huevos

- mantequilla**
1/4 cda (4g)
- queso mozzarella fresco**
1/3 lbs (149g)
- huevos**
4 grande (200g)
- leche entera**
3 taza(s) (mL)
- kefir con sabor**
2 taza (mL)
- queso en hebras**
3 barra (84g)

Verduras y productos vegetales

- cebolla**
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (80g)

Especias y hierbas

- albahaca fresca**
1/4 oz (8g)
- mezcla de condimento para tacos**
2/3 cda (6g)
- sal**
3/8 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- vinagre balsámico**
1 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- naranja**
2 naranja (308g)
- aguacates**
2 aguacate(s) (419g)
- jugo de limón**
1 cdita (mL)
- plátano**
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- seitán**
5 oz (142g)
- arroz integral**
1/4 taza (55g)

Productos horneados

- pan**
1/3 lbs (160g)
- polvo para hornear**
1 cdita (5g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**
2 cda (32g)
- salsa**
2 cda (36g)

- ajo**
4 1/2 diente(s) (14g)
 - tomates**
5 1/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (653g)
 - edamame, congelado, sin vaina**
1 taza (118g)
 - remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
4 remolacha(s) (200g)
 - perejil fresco**
4 1/2 ramitas (5g)
- salsa Frank's Red Hot**
5 cucharada (mL)
 - vinagre de sidra de manzana**
1 1/2 cda (mL)
 - salsa picante**
2 cdita (mL)
 - sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
3 lata (~540 g) (1578g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva**
1 3/4 lata(s) (784g)
- tempeh**
1 1/2 lbs (643g)
- frijoles refritos**
1/3 taza (81g)
- cacahuete tostados**
1/2 taza (73g)
- lentejas, crudas**
2/3 taza (128g)
- tofu firme**
1 1/3 lbs (595g)
- mantequilla de cacahuate**
1 1/2 cda (24g)
- salsa de soja (tamari)**
1 1/2 cdita (mL)

Dulces

- cacao en polvo**
4 cdita (7g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
2 cda (24g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kéfir

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



Para una sola comida:

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 3 comidas:

vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.

¡Sirve!

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Garbanzos y pasta de garbanzo

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



Pasta de garbanzo

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

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

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (~7.6 cm diá.)
(137g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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.

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.

Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es) - 230 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
queso mozzarella fresco
1 rebanadas (28g)
salsa pesto
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
queso mozzarella fresco
2 rebanadas (57g)
salsa pesto
2 cda (32g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal ● 25g protein ● 44g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rociá con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

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



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)

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.

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



queso mozzarella fresco
1 1/4 oz (35g)
mezcla de hojas verdes
3/8 paquete (155 g) (65g)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (5g)
vinagreta balsámica
5/6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
6 2/3 cucharada de tomates cherry
(62g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s) - 195 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
polvo para hornear
1/2 cdita (3g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
huevos
1 grande (50g)
agua
2 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
2 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
polvo para hornear
1 cdita (5g)
cacao en polvo
4 cdita (7g)
huevos
2 grande (100g)
agua
4 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
4 cdita (14g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 tazas, cocidas

farro

4 cucharada (52g)

agua

2 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 onza(s)

seitán

5 oz (142g)

aceite

1 1/4 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 2 ↗

Comer los día 2

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 15g fiber



tempeh

2 2/3 oz (76g)

mezcla de condimento para tacos

2/3 cda (6g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

salsa

2 cda (36g)

frijoles refritos

1/3 taza (81g)

aceite

1/3 cdita (mL)

aguacates, cortado en cubos

1/3 aguacate(s) (67g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido - 86 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/8 taza de arroz integral cocido

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

2 cucharada (24g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Tempeh básico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



salsa sriracha
1 cda (17g)
mantequilla de cacahuate
1 1/2 cda (24g)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuate, 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.

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

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.