

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 2100 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

2122 kcal ● 185g protein (35%) ● 60g fat (26%) ● 185g carbs (35%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 36g carbohidratos netos, 11g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

610 kcal, 15g proteína, 106g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



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

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

565 kcal, 48g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 2

2147 kcal ● 185g protein (34%) ● 64g fat (27%) ● 177g carbs (33%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 36g carbohidratos netos, 11g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal

Almuerzo

640 kcal, 29g proteína, 69g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1 sándwich(es)- 485 kcal

Cena

560 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Chili vegetariano sencillo

431 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 3

2165 kcal ● 187g protein (35%) ● 67g fat (28%) ● 172g carbs (32%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 12g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

605 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa



Nuggets tipo Chik'n
11 nuggets- 607 kcal

Cena

560 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal



Chili vegetariano sencillo
431 kcal

Day 4

2084 kcal ● 187g protein (36%) ● 68g fat (30%) ● 157g carbs (30%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 12g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Copa de quesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

560 kcal, 25g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de arroz con sabor
191 kcal



Tacos de tofu con sriracha y jengibre
2 taco(s)- 370 kcal

Day 5

2049 kcal ● 196g protein (38%) ● 82g fat (36%) ● 106g carbs (21%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena con arándanos y vainilla

156 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

515 kcal, 29g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Day 6

2122 kcal ● 193g protein (36%) ● 93g fat (39%) ● 102g carbs (19%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena con arándanos y vainilla

156 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 13g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

645 kcal, 31g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

515 kcal, 29g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Day 7

2091 kcal ● 190g protein (36%) ● 93g fat (40%) ● 99g carbs (19%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena con arándanos y vainilla

156 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 13g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

645 kcal, 31g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

485 kcal, 27g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa



Seitán en salsa de cacahuete

417 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Lista de compras



Otro

- yogur griego proteico, con sabor 1 container (150g)
- mezcla de hojas verdes 4 1/3 taza (130g)
- Levadura nutricional 1 cdita (1g)
- tomates en cubos 1/3 lata (794 g) (265g)
- mezcla para aderezo ranch 1/3 sobre (28 g) (9g)
- Nuggets veganos chik'n 11 nuggets (237g)
- Guacamole, comercial 2 cda (31g)
- salsa sriracha 1/6 cda (2g)
- aceite de sésamo 1/3 cda (mL)
- mezcla para coleslaw 1 1/3 oz (38g)
- Requesón y copa de frutas 4 container (680g)
- pasta de curry 1/6 cdita (1g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas 4 cda (mL)
- aceite 2 oz (mL)
- spray para cocinar 1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca 3/8 paquete (283 g) (117g)
- tomates 1 3/4 entero mediano (~6.4 cm diá.) (210g)
- cebolla 3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (42g)
- ketchup 2 3/4 cda (47g)
- ajo 5/6 diente(s) (3g)
- jengibre fresco 4 g (4g)
- zanahorias baby 16 mediana (160g)

Productos horneados

- pan 17 oz (480g)
- pan naan 1 pieza(s) (90g)
- tortillas de maíz 2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)

Bebidas

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

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate 4 cda (67g)
- migajas de hamburguesa vegetariana 1/3 paquete (340 g) (113g)
- frijoles blancos, en conserva 1/3 lata(s) (146g)
- frijoles para chili 1/3 lata (~450 g) (149g)
- hummus 1 1/2 cda (173g)
- salsa de soja (tamari) 1/4 oz (mL)
- tofu firme 1 1/3 lbs (586g)
- lentejas, crudas 1/2 taza (96g)

Dulces

- mermelada 2 cda (42g)
- jarabe de arce 2 1/4 cdita (mL)
- azúcar 1/2 cda (7g)

Especias y hierbas

- mezcla de condimento para tacos 1/3 sobre (12g)
- ajo en polvo 2/3 cdita (2g)
- extracto de vainilla 2 1/4 cdita (mL)

cebolletas
2/3 mediano (10.5 cm largo) (10g)

sal
1/8 cdita (1g)

Cereales y pastas

seitán
5 2/3 oz (161g)

Frutas y jugos

aguacates
1 aguacate(s) (184g)

plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

arándanos
1 1/2 taza (231g)

Productos lácteos y huevos

huevos
16 grande (800g)

mantequilla
2 cdita (9g)

queso en hebras
2 barra (56g)

Mezcla de quesos mexicana
2 2/3 oz (76g)

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

yogur griego sin grasa
4 cucharadita (23g)

leche entera
1 taza(s) (mL)

queso mozzarella fresco
4 rebanadas (113g)

Productos de frutos secos y semillas

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

leche de coco en lata
1/6 lata (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

Cereales para el desayuno

avena clásica, copos
1 taza(s) (91g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa pesto
4 cda (64g)

salsa chili con ajo
1/8 cdita (1g)

salsa de ostras
1/8 cdita (1g)

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 fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

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.

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Avena con arándanos y vainilla

156 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena clásica, copos
3/8 taza(s) (30g)
arándanos
3 cucharada (28g)
extracto de vainilla
3/4 cdita (mL)
jarabe de arce
3/4 cdita (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

avena clásica, copos
1 taza(s) (91g)
arándanos
1/2 taza (83g)
extracto de vainilla
2 1/4 cdita (mL)
jarabe de arce
2 1/4 cdita (mL)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarla en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 taza(s)



jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuate y mermelada

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

Rinde 1 sándwich(es)



mantequilla de cacahuate

1 cda (16g)

pan

2 rebanada (64g)

mermelada

2 cda (42g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuite y plátano a la parrilla

1 sándwich(es) - 485 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 53g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

spray para cocinar

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

plátano, cortado en rodajas

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

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fríe el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 6g fiber



Rinde 11 nuggets

ketchup

2 3/4 cda (47g)

Nuggets veganos chik'n

11 nuggets (237g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
 2. Sirve con kétchup.
-

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de huevo y aguacate

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)

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.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
queso mozzarella fresco
4 rebanadas (113g)
salsa pesto
4 cda (64g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos

1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

hummus

2 1/2 cda (38g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

hummus

7 1/2 cda (113g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Zanahorias y hummus

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



Para una sola comida:

hummus

2 cda (30g)

zanahorias baby

8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

hummus

4 cda (60g)

zanahorias baby

16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



aceite
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chili vegetariano sencillo

431 kcal ● 30g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

tomates en cubos
1/6 lata (794 g) (132g)
mezcla de condimento para tacos
1/6 sobre (6g)
migajas de hamburguesa vegetaria
1/6 paquete (340 g) (57g)
mezcla para aderezo ranch
1/6 sobre (28 g) (5g)
Mezcla de quesos mexicana
1 1/3 oz (38g)
cebolla, cortado en cubos
1/6 pequeña (12g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
1/6 lata(s) (73g)
frijoles para chili, con líquido
1/6 lata (~450 g) (75g)

Para las 2 comidas:

tomates en cubos
1/3 lata (794 g) (265g)
mezcla de condimento para tacos
1/3 sobre (12g)
migajas de hamburguesa vegetaria
1/3 paquete (340 g) (113g)
mezcla para aderezo ranch
1/3 sobre (28 g) (9g)
Mezcla de quesos mexicana
2 2/3 oz (76g)
cebolla, cortado en cubos
1/3 pequeña (23g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
1/3 lata(s) (146g)
frijoles para chili, con líquido
1/3 lata (~450 g) (149g)

1. Mezcle los tomates, la cebolla, los frijoles blancos, los frijoles para chili, la mezcla de condimentos para tacos y la mezcla para aderezo ranch en una olla grande a fuego medio. Lleve a ebullición.
2. Reduzca el fuego a bajo, incorpore las migas de hamburguesa (burger crumbles), y continúe cocinando hasta que estén bien calientes.
3. Cubra con queso para servir.

Cena 3

Comer los día 4

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tacos de tofu con sriracha y jengibre

2 taco(s) - 370 kcal ● 19g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

salsa sriracha
1/6 cda (2g)
mantequilla de cacahuate
2/3 cda (11g)
salsa de soja (tamari)
1/3 cda (mL)
aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
tortillas de maíz
2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)
(52g)
yogur griego sin grasa
4 cucharadita (23g)
mezcla para coleslaw
1 1/3 oz (38g)
ajo, picado
1/3 diente(s) (1g)
jengibre fresco, pelado y picado
2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)
agua, calentado
2/3 cda (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1/4 lbs (132g)

1. Prepara la salsa batiendo juntos el ajo, el jengibre, la sriracha, la salsa de soja, la mantequilla de cacahuete, el agua y un poco de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Añade el tofu y cocina hasta que se dore, 3-5 minutos. Vierte la salsa y cocina 2-3 minutos hasta que quede crujiente en algunos puntos.
3. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, yogur griego y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
4. Rellena las tortillas con el tofu y la ensalada. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Tofu básico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Seitán en salsa de cacahuete

417 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 22g carbs ● 3g fiber



leche de coco en lata
1/6 lata (mL)
mantequilla de cacahuate
1/2 cda (8g)
azúcar
1/2 cda (7g)
aceite
1/6 cda (mL)
pasta de curry
1/6 cdita (1g)
salsa de soja (tamari)
1/6 cdita (mL)
salsa chili con ajo
1/8 cdita (1g)
salsa de ostras
1/8 cdita (1g)
jengibre fresco, picado
1/3 cdita (1g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
seitán, estilo pollo
2 2/3 oz (76g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
espinaca fresca, picado
1/6 manojo (57g)
cebolletas, picado
2/3 mediano (10.5 cm largo) (10g)

1. Combina el jengibre, el ajo y la pasta de curry en un bol pequeño. Vierte lentamente 1/4 taza de leche de coco, removiendo hasta que la mezcla quede homogénea. Incorpora suavemente el seitán, cubriéndolo con la marinada. Refrigerá de 30 minutos a 1 hora. ¡Cuanto más tiempo lo dejes, más sabroso quedará el seitán!
2. Mezcla la leche de coco restante, la mantequilla de cacahuete, el azúcar, el aceite vegetal, la salsa de soja, la salsa de chile con ajo y la salsa de ostras en un bol mediano. No te preocupes si no queda completamente homogéneo: al cocinarlo los ingredientes se integrarán. Reserva la salsa.
3. Engrasa ligeramente una sartén grande con spray de cocina; añade la cebolla picada; cocina a fuego alto durante 3 a 4 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el seitán y cocina hasta que esté bien caliente, unos 7 minutos. Vierte la salsa y mezcla para combinar. Añade las espinacas y las cebolletas; cocina 3 minutos, o hasta que la salsa espese y las espinacas estén cocidas.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

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.