

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 2300 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

2312 kcal ● 204g protein (35%) ● 72g fat (28%) ● 175g carbs (30%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

280 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Moras**  
1/2 taza(s)- 35 kcal



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

### Aperitivos

220 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



**Muffin inglés con mantequilla**  
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal



**Parfait de moras y granola**  
115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 16g grasa



**Frijoles y verduras**  
546 kcal



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

### Cena

645 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 38g grasa



**Lentejas**  
116 kcal



**Tofu piccata**  
530 kcal

## Day 2

2261 kcal ● 228g protein (40%) ● 45g fat (18%) ● 197g carbs (35%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

280 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Moras**  
1/2 taza(s)- 35 kcal



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

### Aperitivos

220 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



**Muffin inglés con mantequilla**  
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal



**Parfait de moras y granola**  
115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 16g grasa



**Frijoles y verduras**  
546 kcal



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

### Cena

595 kcal, 57g proteína, 59g carbohidratos netos, 10g grasa



**Seitán simple**  
5 onza(s)- 305 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

## Day 3

2286 kcal ● 223g protein (39%) ● 56g fat (22%) ● 187g carbs (33%) ● 36g fiber (6%)

### Desayuno

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



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



**Nueces**  
1/8 taza(s)- 87 kcal



**Tacos de queso y guacamole**  
1 taco(s)- 175 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 37g proteína, 97g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
546 kcal

### Cena

595 kcal, 57g proteína, 59g carbohidratos netos, 10g grasa



**Seitán simple**  
5 onza(s)- 305 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 4

2253 kcal ● 217g protein (39%) ● 62g fat (25%) ● 179g carbs (32%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

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



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Tacos de queso y guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 37g proteína, 97g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

546 kcal

### Cena

560 kcal, 51g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Alitas de seitán teriyaki

6 onza(s) de seitán- 446 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 5

2227 kcal ● 203g protein (37%) ● 89g fat (36%) ● 128g carbs (23%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

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



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Tofu buffalo

355 kcal



#### Lentejas

260 kcal

### Cena

595 kcal, 41g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Gyro de seitán

1 gyro(s)- 385 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Tacos de queso y guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 6

2283 kcal ● 204g protein (36%) ● 63g fat (25%) ● 191g carbs (33%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

330 kcal, 8g proteína, 58g carbohidratos netos, 4g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
271 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Snack crujiente de lentejas al ajo**  
171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 30g grasa



**Tofu buffalo**  
355 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

### Cena

570 kcal, 40g proteína, 61g carbohidratos netos, 14g grasa



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
141 kcal

## Day 7

2259 kcal ● 206g protein (36%) ● 54g fat (22%) ● 200g carbs (35%) ● 37g fiber (7%)

### Desayuno

330 kcal, 8g proteína, 58g carbohidratos netos, 4g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
271 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Snack crujiente de lentejas al ajo**  
171 kcal

### Almuerzo

590 kcal, 36g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

570 kcal, 40g proteína, 61g carbohidratos netos, 14g grasa



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
141 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)
- ajo**  
4 1/2 diente(s) (14g)
- chalotas**  
3/4 diente(s) (43g)
- pepino**  
2 1/2 pepino (21 cm) (778g)
- tomates**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (168g)
- perejil fresco**  
4 ramitas (4g)
- cebolla roja**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (84g)
- pimiento**  
1 1/2 mediana (179g)
- zanahorias**  
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**  
3 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

## Productos lácteos y huevos

- queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)
- mantequilla**  
3/8 barra (40g)
- yogur griego bajo en grasa**  
1/2 taza (140g)
- queso cheddar**  
3/4 taza, rallada (85g)
- yogur griego sin grasa**  
14 cucharada (245g)
- leche entera**  
1 taza(s) (mL)

## Especias y hierbas

- copos de chile rojo**  
1 1/6 cdita (2g)
- sal**  
2/3 cdita (4g)

## Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva**  
1 1/2 lata(s) (659g)
- lentejas, crudas**  
2 taza (413g)
- tofu firme**  
1 1/2 lbs (695g)
- garbanzos, en conserva**  
1 lata(s) (448g)
- salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)

## Productos horneados

- pan naan**  
1 pieza(s) (90g)
- panecillos ingleses**  
1 muffin(s) (57g)
- pan**  
2 rebanada (64g)
- pan de pita**  
1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)

## Cereales para el desayuno

- granola**  
4 cucharada (23g)
- copos rápidos**  
1 1/4 taza (100g)

## Frutas y jugos

- zarzamoras**  
1 1/4 taza (180g)
- jugo de limón**  
3 cda (mL)
- Pomelo**  
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)

## Bebidas

- agua**  
42 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína**  
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz**  
1 1/2 cdita (4g)

- alcaparras**  
1 1/2 cucharada, escurrida (13g)
- comino molido**  
1 1/3 cdita (3g)
- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)
- orégano seco**  
1/8 oz (1g)
- eneldo seco**  
1 3/4 cdita (2g)
- vinagre de vino tinto**  
1 3/4 cdita (mL)
- ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)
- canela**  
2 1/2 cdita (7g)

### **Grasas y aceites**

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

- seitán**  
18 2/3 oz (529g)
- cuscús instantáneo, saborizado**  
1 caja (165 g) (164g)
- arroz integral**  
3/4 taza (139g)

### **Otro**

- Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)
- Guacamole, comercial**  
6 cda (93g)
- Salsa teriyaki**  
3 cda (mL)
- tzatziki**  
1 1/2 cda (21g)
- tiras veganas 'chik'n'**  
1/2 lbs (213g)

### **Aperitivos**

- barra de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- nueces**  
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

### **Dulces**

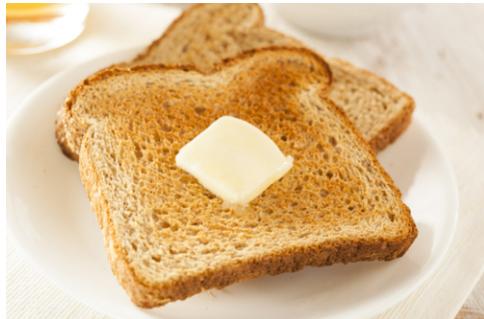
- azúcar**  
2 1/2 cda (33g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**  
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

## Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**Pomelo**  
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(498g)

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)

### Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Avena con canela simple con agua

271 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 47g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**copos rápidos**  
10 cucharada (50g)  
**azúcar**  
1 1/4 cda (16g)  
**canela**  
1 1/4 cdita (3g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**copos rápidos**  
1 1/4 taza (100g)  
**azúcar**  
2 1/2 cda (33g)  
**canela**  
2 1/2 cdita (7g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### 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)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Frijoles y verduras

546 kcal ● 28g protein ● 13g fat ● 62g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
3/4 cda (4g)  
**copos de chile rojo**  
1/6 cdita (0g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)  
**caldo de verduras**  
2 1/4 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
3 diente(s) (9g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (659g)

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Cubre con parmesano y sirve.

### 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

546 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 84g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate romo (40g)  
**perejil fresco, picado**  
2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 caja (165 g) (164g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**tomates, picado**  
1 tomate romo (80g)  
**perejil fresco, picado**  
4 ramitas (4g)

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**aderezo ranch**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
14 oz (397g)

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.

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



#### aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### 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.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés - 106 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**panecillos ingleses**

1/2 muffin(s) (29g)

**mantequilla**

1 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (5g)

Para las 2 comidas:

**panecillos ingleses**

1 muffin(s) (57g)

**mantequilla**

2 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (10g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

### Parfait de moras y granola

115 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego bajo en grasa**

4 cucharada (70g)

**granola**

2 cucharada (11g)

**zarzamoras, picado grueso**

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego bajo en grasa**

1/2 taza (140g)

**granola**

4 cucharada (23g)

**zarzamoras, picado grueso**

4 cucharada (36g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

**nueces**

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso cheddar**

4 cucharada, rallada (28g)

**Guacamole, comercial**

2 cda (31g)

Para las 3 comidas:

**queso cheddar**

3/4 taza, rallada (85g)

**Guacamole, comercial**

6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**orégano seco**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**copos de chile rojo**  
5/6 cdita (1g)  
**orégano seco**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
5/6 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 1/2 cucharada (77g)

1. Colocar las lentejas enjuagadas en una olla y añadir agua. Cubrir y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
3. Escurrir las lentejas, volver a ponerlas en la olla y mezclar con todos los ingredientes restantes.
4. Forrar una bandeja de horno (o dos) con papel de hornear (o papel de aluminio). Extender las lentejas en una capa uniforme. Hornear durante 12 minutos, remover las lentejas y luego hornear otros 12 minutos aproximadamente. Vigilar hacia el final para que no se quemen, pero asegúrate de que queden completamente crujientes y sin humedad antes de sacarlas.
5. Servir.
6. Para conservar: dejar enfriar completamente las lentejas y luego guardarlas en un recipiente hermético. Pueden durar hasta 2 semanas.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

2 2/3 cucharada (32g)

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 piccata

530 kcal ● 25g protein ● 38g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



**alcaparras**  
1 1/2 cucharada, escurrida (13g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**fécula de maíz**  
1 1/2 cdita (4g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**tofu firme, cortado en tablitas**  
2/3 lbs (298g)  
**caldo de verduras, calentado**  
3/4 taza(s) (mL)  
**chalotas, cortado en láminas finas**  
3/4 diente(s) (43g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Seitán simple

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



Para una sola comida:

**seitán**  
5 oz (142g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
2 1/2 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.

## Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Alitas de seitán teriyaki

6 onza(s) de seitán - 446 kcal ● 48g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s) de seitán

**seitán**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
3 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

### Arroz integral

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



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Gyro de seitán

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 gyro(s)

**pan de pita**  
1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)  
**cebolla roja**  
2 rebanada, fina (18g)  
**tzatziki**  
1 1/2 cda (21g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**orégano seco**  
1/6 cdita, hojas (0g)  
**comino molido**  
1/3 cdita (1g)  
**pepino, en rodajas finas**  
1/8 pepino (21 cm) (25g)  
**seitán, en rodajas finas**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, en rodajas finas**  
1/3 tomate roma (27g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el seitán y cocina hasta que esté crujiente en algunos puntos, unos 4-6 minutos. Sazona con orégano, comino, sal y pimienta y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.\r\nRellena los pitas con seitán, pepino, cebolla y tomate. Rocía con tzatziki. Dobra y sirve.

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**arroz integral**  
1/4 taza (53g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/4 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/4 lbs (106g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
3/4 mediana (89g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

Para las 2 comidas:

**arroz integral**  
1/2 taza (107g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/2 lbs (213g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
1 1/2 mediana (179g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas**  
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnén de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal  109g protein  2g fat  4g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)  
**agua**  
4 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)  
**agua**  
31 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.