

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 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

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

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



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados
546 kcal

Cena

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



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Lentejas
289 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

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, 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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 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

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 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.

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 roma (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 roma (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)

zarcamoras, picado grueso

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa

1/2 taza (140g)

granola

4 cucharada (23g)

zarcamoras, 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.
Sazona 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. Dobla 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. Añade 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. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos 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. \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. Combínalos 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.