

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 2400 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

2443 kcal ● 212g protein (35%) ● 82g fat (30%) ● 166g carbs (27%) ● 48g fiber (8%)

### Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

625 kcal, 34g proteína, 56g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



#### Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets- 441 kcal

### Cena

635 kcal, 31g proteína, 63g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal



#### Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

## Day 2

2452 kcal ● 214g protein (35%) ● 73g fat (27%) ● 193g carbs (31%) ● 43g fiber (7%)

### Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

625 kcal, 34g proteína, 56g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



#### Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets- 441 kcal

### Cena

645 kcal, 33g proteína, 90g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



#### Habitas con mantequilla

110 kcal

## Day 3

2355 kcal ● 217g protein (37%) ● 55g fat (21%) ● 212g carbs (36%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

355 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



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



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
124 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal



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

### Almuerzo

565 kcal, 31g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



**Pasta con espinacas y ricotta**  
564 kcal

### Cena

645 kcal, 33g proteína, 90g carbohidratos netos, 8g grasa



**Alitas de coliflor BBQ**  
535 kcal



**Habitas con mantequilla**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

## Day 4

2351 kcal ● 218g protein (37%) ● 69g fat (27%) ● 171g carbs (29%) ● 43g fiber (7%)

### Desayuno

355 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



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



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
124 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Chips de kale**  
69 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

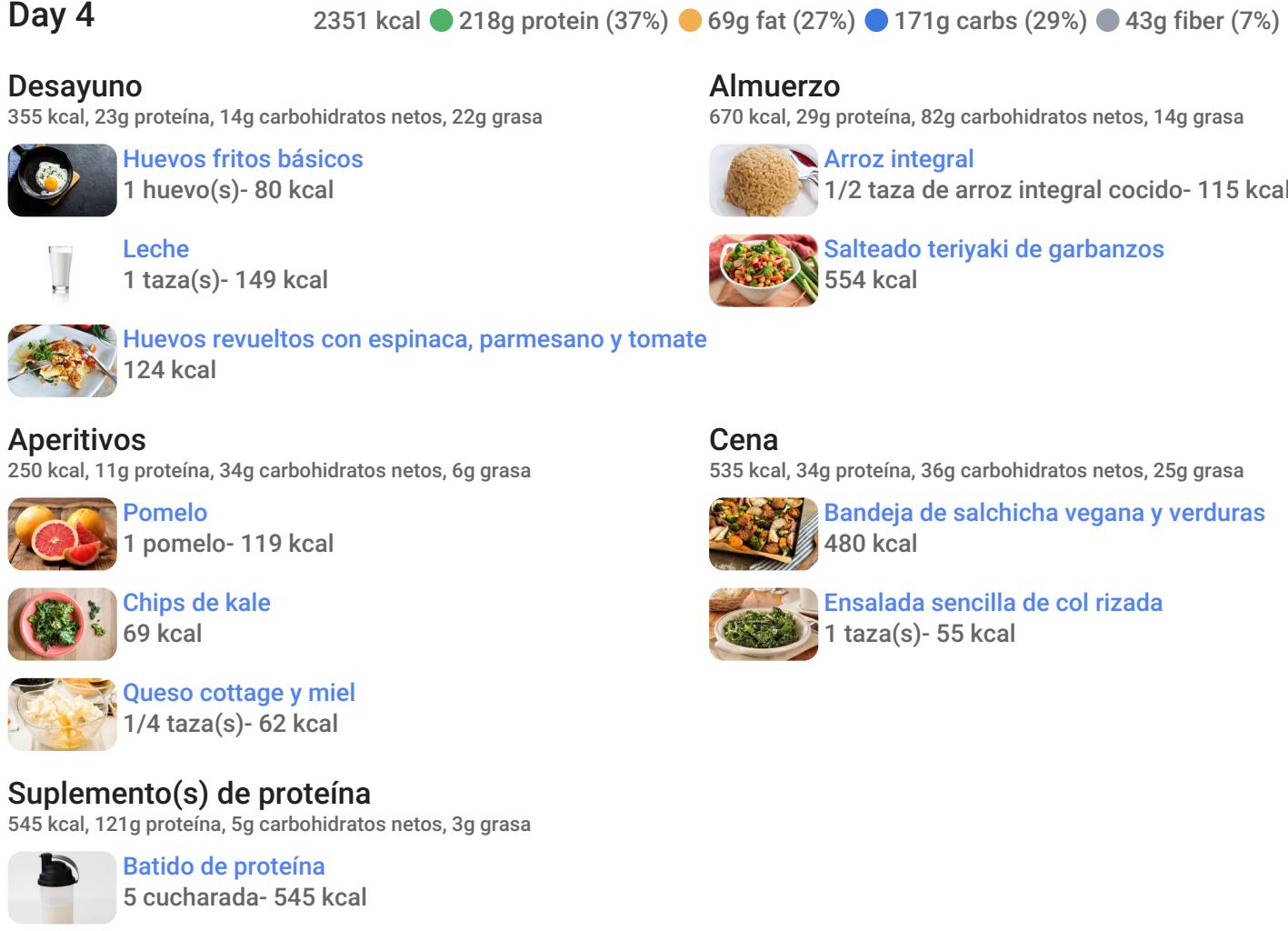
670 kcal, 29g proteína, 82g carbohidratos netos, 14g grasa



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
554 kcal



## Day 5

2416 kcal ● 233g protein (38%) ● 80g fat (30%) ● 148g carbs (25%) ● 42g fiber (7%)

### Desayuno

355 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Chips de kale

69 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

### Cena

610 kcal, 40g proteína, 30g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



#### Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal



#### Col rizada salteada

61 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

## Day 6

2400 kcal ● 222g protein (37%) ● 91g fat (34%) ● 137g carbs (23%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

355 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

### Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

### Cena

610 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal



#### Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

# Day 7

2434 kcal ● 211g protein (35%) ● 93g fat (35%) ● 148g carbs (24%) ● 40g fiber (7%)

## Desayuno

355 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa 690 kcal, 34g proteína, 62g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tomate relleno de huevo y pesto**  
1 tomate(s)- 129 kcal



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

## Almuerzo

690 kcal, 34g proteína, 62g carbohidratos netos, 28g grasa



**Ensalada de seitán**  
359 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
212 kcal

## Aperitivos

235 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

## Cena

610 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete**  
512 kcal



**Verduras mixtas**  
1 taza(s)- 97 kcal

## Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)
- agua  
36 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
14 grande (700g)
- mantequilla  
1/3 barra (40g)
- leche entera  
4 1/2 taza(s) (mL)
- queso parmesano  
3 3/4 cda (19g)
- ricotta parcialmente desnatada  
6 3/4 cucharada (103g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)
- queso mozzarella fresco  
2 2/3 oz (76g)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
3 barra (75g)

## Frutas y jugos

- Pomelo  
4 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1494g)
- durazno  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- aguacates  
1 3/4 aguacate(s) (352g)

## Otro

- Pasta de garbanzo  
1 oz (28g)
- Levadura nutricional  
2 oz (62g)
- Nuggets veganos chik'n  
16 nuggets (344g)
- Salsa teriyaki  
3 cucharada (mL)
- mezcla de hierbas italianas  
1/2 cdita (2g)
- salchicha vegana  
1 sausage (100g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1 3/4 lata(s) (784g)
- tempeh  
6 oz (170g)
- mantequilla de cacahuate  
3 cda (48g)
- salsa de soja (tamari)  
3 cdita (mL)
- tofu firme  
1 1/3 lbs (595g)

## Especias y hierbas

- vinagre balsámico  
3/4 cda (mL)
- pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- sal  
1/2 oz (14g)
- albahaca fresca  
1 1/3 cda, picado (4g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
3/4 cda (mL)
- salsa barbecue  
1 taza (286g)
- salsa pesto  
1 3/4 cda (28g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
3 1/3 oz (95g)
- arroz integral  
2 3/4 cucharada (32g)
- seitán  
3 oz (85g)

## Dulces

- miel  
2 cdita (14g)

## Productos horneados

**salsa sriracha**  
2 1/4 cda (34g)

**pan**  
8 rebanada (256g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
2 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
2 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica**  
4 cucharadita (mL)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (74g)
- ajo**  
5 1/3 diente(s) (16g)
- tomates**  
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1164g)
- perejil fresco**  
2 1/4 ramitas (2g)
- pimiento**  
2 cucharada, en cubos (19g)
- ketchup**  
4 cda (68g)
- coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)
- espinacas picadas congeladas**  
3/8 paquete 285 g (118g)
- hojas de kale**  
7 oz (193g)
- mezcla de verduras congeladas**  
1 lbs (483g)
- zanahorias**  
1 mediana (61g)
- brócoli**  
1 taza, picado (91g)
- patatas**  
1/2 lbs (206g)
- cebolla roja**  
3/4 pequeña (53g)
- pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**

1 cda picada (10g)

**pimiento**

1 cucharada, en cubos (9g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**huevos**

2 grande (100g)

**sal**

1 pizca (0g)

**aguacates, picado**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**

2 cda picada (20g)

**pimiento**

2 cucharada, en cubos (19g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**huevos**

4 grande (200g)

**sal**

2 pizca (1g)

**aguacates, picado**

1 aguacate(s) (201g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### 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.

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

124 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

1 grande (50g)

**aceite de oliva**

1/2 cdita (mL)

**espinaca fresca**

1 taza(s) (30g)

**queso parmesano**

1 cda (5g)

**tomates, cortado por la mitad**

2 cucharada de tomates cherry

(19g)

**ajo, picado**

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

2 grande (100g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

**espinaca fresca**

2 taza(s) (60g)

**queso parmesano**

2 cda (10g)

**tomates, cortado por la mitad**

4 cucharada de tomates cherry

(37g)

**ajo, picado**

1/2 cdita (1g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprendan aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa pesto**

1/2 cda (8g)

**huevos**

1 grande (50g)

**tomates**

1 entero grande (~7.6 cm diá.)

(182g)

Para las 3 comidas:

**salsa pesto**

1 1/2 cda (24g)

**huevos**

3 grande (150g)

**tomates**

3 entero grande (~7.6 cm diá.)

(546g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
2 cda (34g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
8 nuggets (172g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
4 cda (68g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
16 nuggets (344g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Pasta con espinacas y ricotta

564 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



#### pasta seca cruda

1/4 lbs (95g)

#### ricotta parcialmente desnatada

6 2/3 cucharada (103g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### pimienta negra

1/8 cda, molido (1g)

#### espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido

3/8 paquete 285 g (118g)

#### ajo, picado

5/6 diente(s) (3g)

#### queso parmesano, dividido

1 1/4 cda (6g)

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete; escurra.
2. Mientras se cocina la pasta, engrase la sartén con spray de cocina. A fuego medio-bajo, añada la espinaca y el ajo. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorpore el queso ricotta, la mitad del parmesano, sal, pimienta y la cantidad justa de agua para que quede cremoso.
4. Añada la pasta cocida a la sartén y mezcle.
5. Sirva y cubra con el parmesano restante.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### 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.

### Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



**mezcla de verduras congeladas**  
3/4 paquete (283 g) (213g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
3 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
2 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
2/3 cda, picado (2g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, en rodajas**  
1/2 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
4 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(182g)

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

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### 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.

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

**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)

### Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/4 pequeña (53g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)

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.

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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)

---

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

---

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(664g)

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)

---

### Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber

---



Para una sola comida:

**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**hojas de kale**  
1/3 manojo (57g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**hojas de kale**  
2/3 manojo (113g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

## Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocíe con miel.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 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 fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



#### vinagre balsámico

3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/8 pequeña (26g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/4 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

### Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 mediana (61g)  
**brócoli, picado**  
1 taza, picado (91g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 sausage (100g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

### Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3 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.

### Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



**salsa pesto**  
1/4 cda (4g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**queso parmesano, rallado**  
1/2 cda (3g)  
**patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
4 oz (114g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

### Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**salsa sriracha**  
2 1/4 cda (34g)  
**mantequilla de cacahuate**  
3 cda (48g)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)

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

### Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
5 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(155g)  
**agua**  
5 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
35 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(1085g)  
**agua**  
35 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.