

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 2500 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

2532 kcal ● 227g protein (36%) ● 87g fat (31%) ● 173g carbs (27%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 7g proteína, 60g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Almuerzo

705 kcal, 23g proteína, 58g carbohidratos netos, 37g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1 sándwich(es)- 485 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Aperitivos

270 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

665 kcal, 58g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 2

2504 kcal ● 227g protein (36%) ● 62g fat (22%) ● 220g carbs (35%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 7g proteína, 60g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Almuerzo

675 kcal, 23g proteína, 104g carbohidratos netos, 13g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Ravioli de queso
408 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Aperitivos

270 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

665 kcal, 58g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 3

2483 kcal ● 230g protein (37%) ● 100g fat (36%) ● 134g carbs (22%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

655 kcal, 36g proteína, 47g carbohidratos netos, 32g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)
1 wrap(s)- 426 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

270 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

685 kcal, 37g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Tenders de chik'n crujientes
8 tender(s)- 457 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 4

2512 kcal ● 220g protein (35%) ● 92g fat (33%) ● 164g carbs (26%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 43g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

655 kcal, 36g proteína, 47g carbohidratos netos, 32g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Cacahuete tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

685 kcal, 37g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal



Tenders de chik'n crujientes

8 tender(s)- 457 kcal

Day 5

2530 kcal ● 223g protein (35%) ● 82g fat (29%) ● 178g carbs (28%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 43g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

685 kcal, 35g proteína, 76g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal



Cacahuete tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

670 kcal, 40g proteína, 42g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Day 6

2464 kcal ● 223g protein (36%) ● 77g fat (28%) ● 171g carbs (28%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

365 kcal, 24g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

575 kcal, 22g proteína, 85g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas cremosas con batata

461 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Cena

670 kcal, 40g proteína, 42g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Day 7

2494 kcal ● 233g protein (37%) ● 83g fat (30%) ● 167g carbs (27%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 24g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

575 kcal, 22g proteína, 85g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas cremosas con batata

461 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Cena

700 kcal, 50g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Seitán con ajo y pimienta

513 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
35 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(1108g)
- agua
35 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
3 cda (43g)
- mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- leche de coco en lata
4 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- leche entera
5 1/4 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa
6 cucharada (105g)
- mantequilla
2 cdita (9g)
- huevos
10 grande (500g)
- yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)

Otro

- polvo de cacao
1 1/2 cda (9g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- mezcla de hojas verdes
13 3/4 taza (413g)
- tenders sin carne estilo chik'n
16 piezas (408g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Frutas y jugos

- aguacates
2 1/2 aguacate(s) (490g)

Especias y hierbas

- sal
5/8 cdita (4g)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- comino molido
1/4 cda (2g)

Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- tomates
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (701g)
- ketchup
4 cda (68g)
- zanahorias
3 mediana (183g)
- espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (140g)
- pimiento verde
1 1/2 cucharada, picada (14g)
- ajo
2 diente(s) (6g)

Productos horneados

- pan
3/4 lbs (352g)
- Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)
(56g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
- hummus
9 cda (135g)
- cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)
- lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> plátano
5 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (590g) | <input type="checkbox"/> salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g) |
| <input type="checkbox"/> peras
3 mediana (534g) | <input type="checkbox"/> sopa de tomate condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g) |
| <input type="checkbox"/> framboesas
2 1/2 taza (308g) | <input type="checkbox"/> caldo de verduras
2 taza(s) (mL) |
| <input type="checkbox"/> jugo de limón
1 cdita (mL) | |
| <input type="checkbox"/> jugo de fruta
16 fl oz (mL) | |

Grasas y aceites

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> aceite
1 1/3 oz (mL) | <input type="checkbox"/> raviolis de queso congelados
6 oz (170g) |
| <input type="checkbox"/> spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una
(0g) | |
| <input type="checkbox"/> aderezo para ensaladas
14 3/4 cda (mL) | |
| <input type="checkbox"/> aceite de oliva
1 1/2 cucharada (mL) | |
-

Comidas, platos principales y guarniciones

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> seitán
3/4 lbs (340g) |
|--|

Cereales y pastas

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.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

plátano
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

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

Huevos fritos básicos

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



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
yogur griego sin grasa
1 cucharada (18g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

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



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

spray para cocinar

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

plátano, cortado en rodajas

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

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

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

mezcla de frutos secos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 pera(s)

peras

1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
raviolis de queso congelados
6 oz (170g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
hummus
4 cda (60g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostado
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuete tostado
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuete tostado
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Lentejas cremosas con batata

461 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
leche de coco en lata
2 cucharada (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
comino molido
1/8 cda (1g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
leche de coco en lata
4 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
comino molido
1/4 cda (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
1 cda (14g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)
yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)

Para las 3 comidas:

semillas de chía
3 cda (43g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 1/2 cda (9g)
aguacates
1 1/2 rebanadas (38g)
yogur griego bajo en grasa
6 cucharada (105g)
polvo de proteína
3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(23g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Tostada con hummus

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



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

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

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

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.

Aguacate

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



Para una sola comida:

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

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

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite

3/8 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

tomates

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

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

Tenders de chik'n crujientes

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n

8 piezas (204g)

ketchup

2 cda (34g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n

16 piezas (408g)

ketchup

4 cda (68g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

framboesa
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

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

Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla

3 cucharada, picada (30g)

pimiento verde

1 1/2 cucharada, picada (14g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

3/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

seitán, estilo pollo

6 oz (170g)

ajo, picado finamente

2 diente(s) (6g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

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.