

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2576 kcal ● 259g protein (40%) ● 86g fat (30%) ● 149g carbs (23%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

370 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Omelet de claras con tomate y champiñones](#)

299 kcal



[Frambuesas](#)

1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



[Pudín de chía con cacao y frambuesa](#)

276 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

695 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 34g grasa



[Ensalada de seitán](#)

359 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal

Cena

690 kcal, 40g proteína, 72g carbohidratos netos, 24g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)

1 sub(s)- 468 kcal



[Leche](#)

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Day 2

2620 kcal ● 226g protein (35%) ● 83g fat (28%) ● 190g carbs (29%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Omelet de claras con tomate y champiñones](#)
299 kcal



[Frambuesas](#)
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



[Pudín de chía con cacao y frambuesa](#)
276 kcal

Almuerzo

730 kcal, 25g proteína, 73g carbohidratos netos, 28g grasa



[Zanahorias y hummus](#)
246 kcal



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

Cena

700 kcal, 27g proteína, 82g carbohidratos netos, 27g grasa



[Leche](#)
1/2 taza(s)- 75 kcal



[Pizza de queso](#)
1 pizza(s) naan- 488 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
5 cucharada- 545 kcal

Day 3

2665 kcal ● 235g protein (35%) ● 102g fat (34%) ● 152g carbs (23%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

370 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Omelet de claras con tomate y champiñones](#)
299 kcal



[Frambuesas](#)
1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

730 kcal, 30g proteína, 39g carbohidratos netos, 46g grasa



[Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas](#)
1 sándwich(es)- 547 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



[Pudín de chía con cacao y frambuesa](#)
276 kcal

Cena

745 kcal, 31g proteína, 78g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
257 kcal



[Pasta con parmesano y espinacas](#)
488 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
5 cucharada- 545 kcal

Day 4

2620 kcal ● 240g protein (37%) ● 100g fat (34%) ● 134g carbs (20%) ● 56g fiber (9%)

Desayuno

355 kcal, 28g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Almuerzo

730 kcal, 30g proteína, 39g carbohidratos netos, 46g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 sándwich(es)- 547 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

695 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
693 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 5

2587 kcal ● 255g protein (40%) ● 85g fat (29%) ● 165g carbs (26%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

355 kcal, 28g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Almuerzo

705 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 40g grasa



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal

Aperitivos

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

685 kcal, 38g proteína, 77g carbohidratos netos, 21g grasa



Philly de seitán con queso
1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 6

2640 kcal ● 260g protein (39%) ● 92g fat (31%) ● 160g carbs (24%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 33g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Aperitivos

315 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

705 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 40g grasa



Seitán con ajo y pimienta

456 kcal



Espinacas salteadas sencillas

249 kcal

Cena

735 kcal, 41g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal

Day 7

2582 kcal ● 232g protein (36%) ● 71g fat (25%) ● 221g carbs (34%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 33g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Aperitivos

315 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

645 kcal, 21g proteína, 89g carbohidratos netos, 20g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

735 kcal, 41g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
37 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1147g)
- agua
2 1/4 galón (mL)
- polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
6 cucharada (85g)
- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Productos lácteos y huevos

- leche entera
6 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- claras de huevo
12 grande (396g)
- huevos
10 grande (500g)
- queso mozzarella rallado
1/3 taza (29g)
- mantequilla
1 cda (14g)
- queso parmesano
2 3/4 cucharada (17g)
- queso provolone
4 rebanada(s) (112g)
- queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- queso mozzarella fresco
6 oz (170g)

Otro

- polvo de cacao
3 3/4 tsp (8g)
- bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- albóndigas veganas congeladas
10 albóndiga(s) (300g)
- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (289g)
- Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
2 1/2 cdita, molido (5g)
- sal
1 cdita (6g)
- mezcla de condimento para tacos
1 1/4 cda (11g)
- albahaca fresca
3 cda, picado (8g)

Verduras y productos vegetales

- champiñones
1 taza, en trozos o láminas (70g)
- tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (750g)
- espinaca fresca
3 paquete (283 g) (800g)
- zanahorias baby
24 mediana (240g)
- edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ajo
6 1/2 diente(s) (19g)
- tomates secos al sol
2 oz (57g)
- cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (81g)
- pimiento
1/2 pequeña (37g)
- pimiento verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)

Grasas y aceites

- aceite
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
8 1/2 cda (mL)
- spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- vinagreta balsámica
2 1/3 oz (mL)
- aceite de oliva
2 3/4 oz (mL)

Cereales y pastas

- seitán
16 2/3 oz (472g)
- pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

Legumbres y derivados

guisantes de nieve
1/4 cup (21g)

Frutas y jugos

framboesas
4 3/4 taza (584g)

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)

plátano
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

naranja
5 naranja (770g)

peras
1 mediana (178g)

Dulces

jarabe
1 1/2 cda (mL)

mermelada
3 cda (63g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa para pasta
4 cucharada (65g)

salsa para pizza
4 cucharada (63g)

salsa pesto
2 cda (32g)

salsa
3 3/4 cda (68g)

hummus
6 cda (90g)

mantequilla de cacahuate
3 1/2 cda (56g)

tempeh
5 oz (142g)

frijoles refritos
10 cucharada (151g)

Productos horneados

pan
11 rebanada (352g)

pan naan
1 grande (126g)

Comidas, platos principales y guarniciones

mezcla de arroz saborizada
1/2 caja (225 g) (113g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal ● 42g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
 1/2 taza (113g)
pimienta negra
 1/4 cdita, molido (1g)
claras de huevo
 4 grande (132g)
huevos
 2 grande (100g)
champiñones, picado
 1/3 taza, en trozos o láminas (23g)
tomates, picado
 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
 1 1/2 taza (339g)
pimienta negra
 3/4 cdita, molido (2g)
claras de huevo
 12 grande (396g)
huevos
 6 grande (300g)
champiñones, picado
 1 taza, en trozos o láminas (70g)
tomates, picado
 1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor. Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio. Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima. Cocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobra la mitad del omelet sobre la otra. Sirve.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
 1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
 3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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 cúbrelas 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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
1/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(30g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)

Para las 2 comidas:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(59g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1

Comer los día 1

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.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase
Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

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

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 2

Comer los día 2

Zanahorias y hummus

246 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 20g carbs ● 12g fiber



hummus
6 cda (90g)
zanahorias baby
24 mediana (240g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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 cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fríe el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 sándwich(es) - 547 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
salsa pesto
1 cda (16g)
tomates secos al sol
1 oz (28g)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
queso provolone
2 rebanada(s) (56g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
salsa pesto
2 cda (32g)
tomates secos al sol
2 oz (57g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
queso provolone
4 rebanada(s) (112g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

cebolla

2 2/3 cucharada, picada (27g)

pimiento verde

4 cucharadita, picada (12g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

2/3 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

seitán, estilo pollo

1/3 lbs (151g)

ajo, picado finamente

1 2/3 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 2/3 cucharada (mL)

cebolla

1/3 taza, picada (53g)

pimiento verde

2 2/3 cucharada, picada (25g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

agua

1 1/3 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

seitán, estilo pollo

2/3 lbs (302g)

ajo, picado finamente

3 1/3 diente(s) (10g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

249 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
espinaca fresca
10 taza(s) (300g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/4 diente (4g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
20 taza(s) (600g)
ajo, cortado en cubitos
2 1/2 diente (8g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es) - 573 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 83g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mantequilla de cacahuete
1 1/2 cda (24g)
pan
3 rebanada (96g)
mermelada
3 cda (63g)

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

Leche

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



Rinde 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pudín de chía con cacao y frambuesa

276 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
2 cucharada (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 1/4 tsp (3g)
frambuesas
4 cucharada (31g)
jarabe
1/2 cda (mL)

Para las 3 comidas:

semillas de chía
6 cucharada (85g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
3 3/4 tsp (8g)
frambuesas
3/4 taza (92g)
jarabe
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigera de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

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.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
12 crips (28g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)

1. Disfruta.

Cena 1

Comer los día 1

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sub(s)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

Levadura nutricional

1 cdita (1g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Leche

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2

Comer los día 2

Leche

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



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizza de queso

1 pizza(s) naan - 488 kcal ● 20g protein ● 14g fat ● 67g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pizza(s) naan

pan naan

1 grande (126g)

queso mozzarella rallado

1/3 taza (29g)

salsa para pizza

4 cucharada (63g)

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Extiende salsa de pizza sobre el naan y cubre con mozzarella rallada.
3. Coloca la pizza en una bandeja y hornea durante 8-12 minutos, o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
4. Corta y sirve.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
mantequilla
1 cda (14g)
espinaca fresca
1/3 paquete (283 g) (95g)
queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Cena 4

Comer los día 4

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

693 kcal ● 43g protein ● 30g fat ● 34g carbs ● 29g fiber



tempeh
5 oz (142g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/4 cda (11g)
mezcla de hojas verdes
10 cucharada (19g)
salsa
3 3/4 cda (68g)
frijoles refritos
10 cucharada (151g)
aceite
5/8 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Cena 5

Comer los día 5

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es) tipo sub
bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
aceite
1/2 cda (mL)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
seitán, cortado en tiras
3 oz (85g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento, en rodajas
1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

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.

Cena 6

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
6 oz (170g)
tomates, en rodajas
2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)

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

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal ● 21g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/4 caja (225 g) (57g)
albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
tomates
3 tomates cherry (51g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/8 cup (11g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 caja (225 g) (113g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
tomates
6 tomates cherry (102g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/4 cup (21g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

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.