

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 2700 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

2717 kcal ● 260g protein (38%) ● 102g fat (34%) ● 144g carbs (21%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

450 kcal, 25g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Tostadas de garbanzos y tomate**  
1 tostada(s)- 206 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 5g proteína, 33g carbohidratos netos, 5g grasa



**Yogur helado**  
199 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

800 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 45g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

### Cena

725 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 36g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal

## Day 2

2717 kcal ● 260g protein (38%) ● 102g fat (34%) ● 144g carbs (21%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

450 kcal, 25g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 5g proteína, 33g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Yogur helado

199 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



#### Crack slaw con tempeh

633 kcal

### Cena

725 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

## Day 3

2738 kcal ● 258g protein (38%) ● 86g fat (28%) ● 169g carbs (25%) ● 64g fiber (9%)

### Desayuno

450 kcal, 25g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Semillas de girasol

90 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



#### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal

### Cena

700 kcal, 55g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Lentejas

231 kcal



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki



471 kcal

Day 4

2662 kcal245g protein (37%)101g fat (34%)151g carbs (23%)42g fiber (6%)




Desayuno

375 kcal, 28g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa

- Omelet de verduras en frasco Mason  
2 tarro(s)- 310 kcal
- Tostada con mantequilla y mermelada  
1/2 rebanada(s)- 67 kcal


Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa

- Semillas de girasol  
90 kcal
- Durazno  
1 durazno(s)- 66 kcal
- Tostada con mantequilla  
1 rebanada(s)- 114 kcal



Suplemento(s) de proteína

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

- Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

770 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa

- Almendras tostadas  
1/3 taza(s)- 277 kcal
- Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa  
6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal

Cena

700 kcal, 38g proteína, 64g carbohidratos netos, 30g grasa



- Nuggets tipo Chik'n  
10 2/3 nuggets- 588 kcal
- Leche  
3/4 taza(s)- 112 kcal

Day 5

2746 kcal232g protein (34%)119g fat (39%)151g carbs (22%)36g fiber (5%)




Desayuno

375 kcal, 28g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa

- Omelet de verduras en frasco Mason  
2 tarro(s)- 310 kcal
- Tostada con mantequilla y mermelada  
1/2 rebanada(s)- 67 kcal


Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa

- Semillas de girasol  
90 kcal
- Durazno  
1 durazno(s)- 66 kcal
- Tostada con mantequilla  
1 rebanada(s)- 114 kcal



Suplemento(s) de proteína

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

- Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

780 kcal, 32g proteína, 32g carbohidratos netos, 54g grasa

- Almendras tostadas  
1/2 taza(s)- 388 kcal
- Wrap César  
1 wrap(s)- 393 kcal

Cena

775 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 29g grasa

- Ensalada mediterránea de lentejas  
525 kcal
- Leche  
1 2/3 taza(s)- 248 kcal

## Day 6

2678 kcal ● 228g protein (34%) ● 60g fat (20%) ● 247g carbs (37%) ● 60g fiber (9%)

### Desayuno

295 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



**Moras**

1 taza(s)- 70 kcal



**Cereal alto en fibra**

227 kcal

### Almuerzo

765 kcal, 36g proteína, 78g carbohidratos netos, 29g grasa



**Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate**

1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Leche**

2 taza(s)- 298 kcal



**Pomelo**

1 pomelo- 119 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal



**Batido de proteína (leche)**

258 kcal

### Cena

745 kcal, 28g proteína, 112g carbohidratos netos, 14g grasa



**Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas**

414 kcal



**Pan naan**

1/2 pieza(s)- 131 kcal



**Jugo de frutas**

1 3/4 taza(s)- 201 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

5 cucharada- 545 kcal

---

## Day 7

2678 kcal ● 228g protein (34%) ● 60g fat (20%) ● 247g carbs (37%) ● 60g fiber (9%)

### Desayuno

295 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



**Moras**

1 taza(s)- 70 kcal



**Cereal alto en fibra**

227 kcal

### Almuerzo

765 kcal, 36g proteína, 78g carbohidratos netos, 29g grasa



**Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate**

1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Leche**

2 taza(s)- 298 kcal



**Pomelo**

1 pomelo- 119 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal



**Batido de proteína (leche)**

258 kcal

### Cena

745 kcal, 28g proteína, 112g carbohidratos netos, 14g grasa



**Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas**

414 kcal



**Pan naan**

1/2 pieza(s)- 131 kcal



**Jugo de frutas**

1 3/4 taza(s)- 201 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  
37 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1147g)
- ☐ agua  
41 taza(s) (mL)

## Dulces

- ☐ yogur helado  
1 3/4 taza (305g)
- ☐ mermelada  
1 cdita (7g)

## Otro

- ☐ salchicha vegana  
4 sausage (400g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
7 1/2 taza (225g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
9 taza (810g)
- ☐ tzatziki  
1/6 taza(s) (42g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n  
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ Cereal alto en fibra  
1 1/3 cup (80g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (465g)
- ☐ ajo  
3 diente (9g)
- ☐ lechuga romana  
16 hoja interior (96g)
- ☐ pimiento  
3 1/2 pequeña (259g)
- ☐ cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (80g)
- ☐ ketchup  
2 2/3 cda (45g)
- ☐ pepino  
1/2 taza, rodajas (52g)
- ☐ coles de Bruselas  
4 1/2 taza, rallada (225g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
10 1/2 cda (mL)

## Productos horneados

- ☐ pan  
1/2 lbs (224g)
- ☐ tortillas de harina  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- ☐ pan naan  
1 pieza(s) (90g)
- ☐ bagel  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
3/4 lata(s) (336g)
- ☐ tempeh  
2 lbs (964g)
- ☐ lentejas, crudas  
1 1/2 taza (304g)

## Frutas y jugos

- ☐ manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ durazno  
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ jugo de limón  
1/2 cda (mL)
- ☐ aceitunas negras  
2 cucharada (17g)
- ☐ jugo de fruta  
28 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ Pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ zarzamoras  
2 taza (288g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1 1/2 taza, entera (206g)
- ☐ pepitas de girasol  
2 3/4 oz (79g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
3 cdita (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
3 cucharada (mL)

- ☐ **aceite**  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ **aderezo César**  
1 cucharada (15g)

### Productos lácteos y huevos

- ☐ **huevos**  
16 grande (800g)
- ☐ **yogur griego sin grasa**  
3 cucharada (53g)
- ☐ **mantequilla**  
4 cdita (18g)
- ☐ **leche entera**  
9 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ **queso feta**  
2 3/4 cucharada, desmenuzada (25g)
- ☐ **queso parmesano**  
1/2 cda (3g)

- ☐ **salsa barbecue**  
6 cda (102g)

### Especias y hierbas

- ☐ **sal**  
1/8 cdita (0g)
  - ☐ **vinagre de vino tinto**  
1/2 cda (mL)
  - ☐ **mostaza Dijon**  
1/2 cdita (3g)
  - ☐ **comino molido**  
1/8 cdita (0g)
  - ☐ **cebolla en polvo**  
1/8 cdita (0g)
-



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

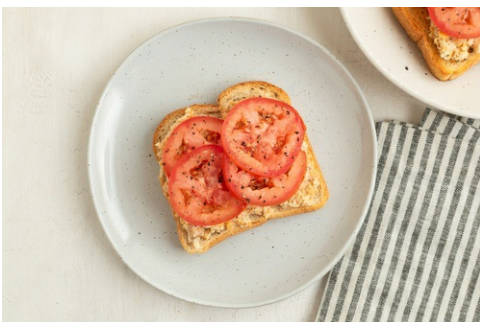
Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

### 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 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cucharada (53g)  
**tomates**  
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

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.

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

**manzanas**

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Omelet de verduras en frasco Mason

2 tarro(s) - 310 kcal ● 26g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

4 grande (200g)

**pimiento, picado**

1 pequeña (74g)

**cebolla, cortado en cubos**

1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

8 grande (400g)

**pimiento, picado**

2 pequeña (148g)

**cebolla, cortado en cubos**

1 pequeña (70g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

### Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1/2 rebanada (16g)  
**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**mermelada**  
1/2 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**mermelada**  
1 cdita (7g)

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

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**  
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**Cereal alto en fibra**  
2/3 cup (40g)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**Cereal alto en fibra**  
1 1/3 cup (80g)  
**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
3 taza (270g)  
**salsa picante**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
1 1/2 cda (18g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
6 taza (540g)  
**salsa picante**  
3 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
3 cda (36g)  
**aceite**  
6 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga - 494 kcal ● 38g protein ● 13g fat ● 39g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
1 1/2 taza (135g)  
**salsa barbecue**  
3 cda (51g)  
**lechuga romana**  
6 hoja interior (36g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
6 oz (170g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
3/4 pequeña (56g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
3 taza (270g)  
**salsa barbecue**  
6 cda (102g)  
**lechuga romana**  
12 hoja interior (72g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
3/4 lbs (340g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 1/2 pequeña (111g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.



## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**almendras**

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**queso parmesano**

1/2 cda (3g)

**cebolla**

1 cucharada, picada (10g)

**tortillas de harina**

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

**aderezo César**

1 cucharada (15g)

**tomates, en rodajas**

1/2 tomate ciruela (31g)

**huevos, hervido y cortado en rodajas**

2 grande (100g)

**lechuga romana, desmenuzado en**

**trozos del tamaño de un bocado**

4 hoja interior (24g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobra un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

## Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

### Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal  19g protein  13g fat  32g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

- bagel**  
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
- comino molido**  
1/8 cdita (0g)
- aceite**  
1/4 cdita (mL)
- cebolla en polvo**  
1/8 cdita (0g)
- aguacates, cortado en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)
- tempeh, cortado en tiras**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

- bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- comino molido**  
1/8 cdita (0g)
- aceite**  
1/2 cdita (mL)
- cebolla en polvo**  
1/8 cdita (0g)
- aguacates, cortado en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)
- tempeh, cortado en tiras**  
4 oz (113g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

### Leche

2 taza(s) - 298 kcal  15g protein  16g fat  23g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera**  
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**  
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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)

---

## Aperitivos 1 [  ](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Yogur helado

199 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur helado**  
14 cucharada (152g)

Para las 2 comidas:

**yogur helado**  
1 3/4 taza (305g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)

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

# Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

## 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.

## 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.

## 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.

### Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**tomates**  
10 cucharada de tomates cherry (93g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)  
**tomates**  
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)  
**aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



**agua**

1 1/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (0g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

1/3 taza (64g)

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.

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



**salsa Frank's Red Hot**

3 cucharada (mL)

**tzatziki**

1/6 taza(s) (42g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**tempeh, troceado grueso**

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Nuggets tipo Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 2/3 nuggets

#### ketchup

2 2/3 cda (45g)

#### Nuggets veganos chik'n

10 2/3 nuggets (229g)

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

### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

#### leche entera

3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada mediterránea de lentejas

525 kcal ● 29g protein ● 15g fat ● 56g carbs ● 12g fiber



#### queso feta

2 1/2 cucharada, desmenuzada (25g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### agua

1 1/2 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

#### vinagre de vino tinto

1/2 cda (mL)

#### jugo de limón

1/2 cda (mL)

#### mostaza Dijon

1/2 cdita (3g)

#### pepino, picado

1/2 taza, rodajas (52g)

#### aceitunas negras, picado

2 cucharada (17g)

#### tomates, picado

4 tomates cherry (68g)

1. En una cacerola, cubre las lentejas con agua. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, durante 20-30 minutos o según las instrucciones del paquete. Escurre y deja enfriar.
2. Combina las lentejas con todos los ingredientes restantes en un bol grande. Mezcla hasta integrar bien. Sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Sirve.



## Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

### leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal ● 21g protein ● 11g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

#### aceite

3/8 cda (mL)

#### coles de Bruselas

2 1/4 taza, rallada (113g)

#### agua

1 1/2 taza(s) (mL)

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

#### lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### coles de Bruselas

4 1/2 taza, rallada (225g)

#### agua

3 taza(s) (mL)

#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

#### lentejas, crudas

3/4 taza (144g)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto 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.

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 44g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta  
14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta  
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.