

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 kcal ● 245g 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 5

2746 kcal ● 232g 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 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 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.

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 cúbrela con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y esurre 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. Dobla 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 cúbrello 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

1/4 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.
-