

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 2800 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

2846 kcal ● 236g protein (33%) ● 105g fat (33%) ● 199g carbs (28%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

480 kcal, 16g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Pretzels

110 kcal



#### Chips de plátano macho

113 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 50g proteína, 76g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Cena

775 kcal, 55g proteína, 31g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal



#### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal

## Day 2

2846 kcal ● 236g protein (33%) ● 105g fat (33%) ● 199g carbs (28%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

480 kcal, 16g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Pretzels

110 kcal



#### Chips de plátano macho

113 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 50g proteína, 76g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Cena

775 kcal, 55g proteína, 31g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal



#### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal

## Day 3

2862 kcal ● 243g protein (34%) ● 106g fat (33%) ● 191g carbs (27%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 16g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Cereal saludable

201 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Pretzels

110 kcal



#### Chips de plátano macho

113 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 51g proteína, 69g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

### Cena

825 kcal, 61g proteína, 44g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Lentejas

174 kcal



#### Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 4

2796 kcal ● 243g protein (35%) ● 97g fat (31%) ● 198g carbs (28%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 16g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Cereal saludable

201 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Yogur helado

265 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 51g proteína, 69g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

### Cena

825 kcal, 61g proteína, 44g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Lentejas

174 kcal



#### Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



#### Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 5

2842 kcal ● 237g protein (33%) ● 124g fat (39%) ● 154g carbs (22%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 16g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



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



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Cereal saludable**  
201 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur helado**  
265 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 49g proteína, 43g carbohidratos netos, 43g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Almendras tostadas**  
3/8 taza(s)- 333 kcal



**Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa**  
1 sándwich(es)- 342 kcal

### Cena

835 kcal, 56g proteína, 26g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
403 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 6

2751 kcal ● 257g protein (37%) ● 102g fat (33%) ● 160g carbs (23%) ● 42g fiber (6%)

### Desayuno

405 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Zanahorias y hummus

287 kcal

### Almuerzo

760 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas- 350 kcal



#### Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

### Cena

765 kcal, 72g proteína, 55g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Lentejas

231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 7

2751 kcal ● 257g protein (37%) ● 102g fat (33%) ● 160g carbs (23%) ● 42g fiber (6%)

### Desayuno

405 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Zanahorias y hummus

287 kcal

### Almuerzo

760 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas- 350 kcal



#### Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

### Cena

765 kcal, 72g proteína, 55g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Lentejas

231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
- agua  
36 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
3/4 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos  
6 cucharada (50g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 1/2 cda (33g)
- almendras  
2 1/2 oz (74g)
- semillas de chía  
1 1/2 cda (21g)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
3 oz (85g)
- chips de plátano  
2 1/4 oz (64g)
- barra de granola grande  
2 barra (74g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot  
1/2 taza (mL)

## Otro

- tzatziki  
1/2 taza(s) (112g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
24 piezas (612g)
- bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- Levadura nutricional  
1/2 cda (2g)
- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- Guacamole, comercial  
6 cda (93g)
- salchicha vegana  
4 sausage (400g)
- aceite de sésamo  
1 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas  
2 2/3 taza (323g)
- ketchup  
6 cda (102g)
- tomates  
3 1/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (410g)
- cebolla  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- pimiento  
1 pequeña (74g)
- cebolla roja  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- pepino  
3 pepino (21 cm) (903g)
- alcachofas, enlatadas  
1/4 lata, escurrida (60g)
- espinaca fresca  
2 oz (57g)
- jengibre fresco  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- zanahorias baby  
56 mediana (560g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
6 2/3 taza(s) (mL)
- mantequilla  
4 cdita (18g)
- queso  
5 oz (140g)
- yogur griego sin grasa  
1 1/2 taza (420g)
- queso mozzarella fresco  
3 1/3 oz (95g)
- queso mozzarella rallado  
1 oz (28g)

## Productos horneados

- pan  
6 3/4 oz (192g)

## Frutas y jugos

- uvas  
3 taza (276g)
- naranja  
3 naranja (462g)

tiras veganas 'chik'n'  
1/2 lbs (227g)

Brocheta(s)  
6 pincho(s) (6g)

### Grasas y aceites

aceite  
3 1/4 oz (mL)

aceite de oliva  
2 oz (mL)

vinagreta balsámica  
5 cucharadita (mL)

### Legumbres y derivados

tempeh  
2 1/4 lbs (1021g)

lentejas, crudas  
56 cucharadita (224g)

mantequilla de cacahuate  
2 1/4 oz (64g)

salsa de soja (tamari)  
1 cdita (mL)

hummus  
14 cda (210g)

### Especias y hierbas

pimienta negra  
2 pizca (0g)

sal  
2 1/2 g (3g)

eneldo seco  
3 cdita (3g)

vinagre de vino tinto  
3 cdita (mL)

albahaca fresca  
1 2/3 cda, picado (4g)

plátano  
2 3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (325g)

jugo de limón  
2 cda (mL)

nectarina  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

jugo de lima  
1 1/2 cda (mL)

### Cereales y pastas

seitán  
6 oz (170g)

### Dulces

yogur helado  
2 1/3 taza (406g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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 2 comidas:

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

**pan**

2 rebanada (64g)

**mantequilla**

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

**pan**

4 rebanada (128g)

**mantequilla**

4 cdita (18g)

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

### Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:  
**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:  
**barra de granola grande**  
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

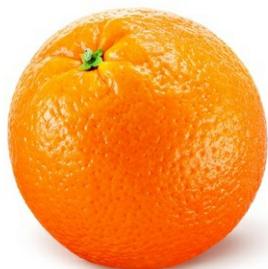
Para las 3 comidas:  
**leche entera**  
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Naranja

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



Para una sola comida:  
**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:  
**naranja**  
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Cereal saludable

201 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 1/2 cda (11g)  
**almendras**  
1 cucharada, en tiras finas (7g)  
**semillas de chía**  
1/2 cda (7g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/4 taza(s) (mL)  
**plátano, en rodajas**  
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

Para las 3 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 1/2 cda (33g)  
**almendras**  
3 cucharada, en tiras finas (20g)  
**semillas de chía**  
1 1/2 cda (21g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
3/4 taza(s) (mL)  
**plátano, en rodajas**  
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

1. Añade la leche de almendras y las semillas de chía a un bol. Deja reposar unos 4 minutos para que espese.
2. Mientras espesa, añade las semillas de calabaza y las almendras al procesador de alimentos (o pícalas a mano). Tritura unos segundos. Debe quedar todavía con trozos, con una textura tipo granola.
3. Añade a la leche y corona con plátano en rodajas (o cualquier otra fruta).
4. Servir.
5. (Para cocinar en cantidad: pica las almendras y las semillas de calabaza y guárdalas en un recipiente hermético. Luego sigue los pasos con la leche, las semillas de chía y la fruta al servir.)

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Zanahorias y hummus

287 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 24g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
7 cda (105g)  
**zanahorias baby**  
28 mediana (280g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
14 cda (210g)  
**zanahorias baby**  
56 mediana (560g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
12 piezas (306g)  
**ketchup**  
3 cda (51g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
24 piezas (612g)  
**ketchup**  
6 cda (102g)

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

## Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Philly de seitán con queso

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**queso**  
2 rebanada (28 g cada una) (56g)  
**seitán, cortado en tiras**  
6 oz (170g)  
**cebolla, picado**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 pequeña (74g)

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.

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
3/4 taza (210g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Almuerzo 3 ↗

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.

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

### Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es) - 342 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**alcachofas, enlatadas**  
1/4 lata, escurrida (60g)  
**espinaca fresca**  
2 oz (57g)  
**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**queso mozzarella rallado**  
1 oz (28g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.\r\nAñade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.\r\nTransfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.\r\nAñade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.\r\nCalienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.\r\nCorta el sándwich por la mitad y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas - 350 kcal ● 28g protein ● 21g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**jugo de lima**  
3/4 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1/2 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
4 oz (113g)  
**Brocheta(s)**  
3 pincho(s) (3g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/2 lbs (227g)  
**Brocheta(s)**  
6 pincho(s) (6g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
3/4 taza (210g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnén de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**pretzels duros salados**  
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:  
**pretzels duros salados**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Chips de plátano macho

113 kcal ● 0g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**chips de plátano**  
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:  
**chips de plátano**  
2 1/4 oz (64g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

---

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

---

### Yogur helado

265 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 44g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**yogur helado**  
56 cucharadita (203g)

Para las 2 comidas:  
**yogur helado**  
2 1/3 taza (406g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

**nectarina, deshuesado**

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**queso**

6 cucharada, rallada (42g)

**Guacamole, comercial**

3 cda (46g)

Para las 2 comidas:

**queso**

3/4 taza, rallada (84g)

**Guacamole, comercial**

6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal ● 52g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
1/4 taza(s) (56g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)  
**tzatziki**  
1/2 taza(s) (112g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
1 lbs (454g)

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.

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
2 2/3 taza (323g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

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 básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tomates**  
1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**tomates**  
2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

---

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



**vinagreta balsámica**  
5 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 2/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/4 lbs (95g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/4 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(228g)

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

---

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

**tempeh**

4 oz (113g)

**mantequilla de cacahuate**

2 cucharada (32g)

**jugo de limón**

1/2 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

1 cdta (mL)

**Levadura nutricional**

1/2 cda (2g)

**1. Precalienta el horno a 375**

**°F (190 °C). Forra una**

**bandeja de horno con**

**papel vegetal o papel de**

**aluminio y rocía con spray**

**antiadherente.**

**2. Corta el tempeh en**

**rebanadas con forma de**

**nuggets.**

**3. En un bol pequeño, mezcla**

**la mantequilla de**

**cacahuete, el zumo de**

**limón, la salsa de soja y la**

**levadura nutricional.**

**Añade lentamente**

**pequeñas cantidades de**

**agua hasta obtener una**

**consistencia de salsa que**

**no esté demasiado líquida.**

**Añade sal y pimienta al**

**gusto.**

**4. Sumerge el tempeh en la**

**salsa y cúbrelo**

**completamente. Colócalo**

**en la bandeja de horno.**

**Asegúrate de reservar una**

**pequeña cantidad de salsa**

**para más tarde.**

**5. Hornea en el horno**

**durante unos 30 minutos o**

**hasta que la mantequilla**

**de cacahuete haya**

**formado una costra.**

**6. Rocía la salsa extra por**

**encima y sirve.**

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Lentejas

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



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (140g)

**agua**

4 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

31 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (977g)

**agua**

31 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.