

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

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 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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 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

Cena

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



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Lentejas

231 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 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

Cena

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



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Lentejas

231 kcal

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 (≈6.4 cm diá.) (410g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ pimienta
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 cacahuete**
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 ketchup.

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.
Añade 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.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos 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 cacahuete

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 cacahuete

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 impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

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 sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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 (≈6.1 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

tomates

2 entero pequeño (≈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 (≈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 cacahuete

2 cucharada (32g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

1 cdita (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.