

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 2900 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

2941 kcal ● 269g protein (37%) ● 80g fat (24%) ● 244g carbs (33%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 50g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Aperitivos

365 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

845 kcal, 45g proteína, 75g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1 bagel(s)- 698 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Tofu al limón y pimienta
14 onza- 504 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 2

2941 kcal ● 269g protein (37%) ● 80g fat (24%) ● 244g carbs (33%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 50g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Aperitivos

365 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Almuerzo

845 kcal, 45g proteína, 75g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1 bagel(s)- 698 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Tofu al limón y pimienta
14 onza- 504 kcal



Lentejas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 3

2953 kcal ● 245g protein (33%) ● 77g fat (23%) ● 262g carbs (35%) ● 59g fiber (8%)

Desayuno

485 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 11g grasa



Bubble & Squeak inglés
2 tortitas- 215 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
2 tortitas- 166 kcal

Aperitivos

365 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Almuerzo

775 kcal, 46g proteína, 80g carbohidratos netos, 26g grasa



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal



Uvas
145 kcal

Cena

840 kcal, 53g proteína, 67g carbohidratos netos, 30g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Cacahuuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 4

2858 kcal ● 245g protein (34%) ● 79g fat (25%) ● 239g carbs (33%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 11g grasa



Bubble & Squeak inglés
2 tortitas- 215 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
2 tortitas- 166 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Bagel mediano tostado con queso crema
1/2 bagel(es)- 195 kcal

Almuerzo

775 kcal, 46g proteína, 80g carbohidratos netos, 26g grasa



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal



Uvas
145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Cena

840 kcal, 53g proteína, 67g carbohidratos netos, 30g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Cacahuuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal

Day 5

2974 kcal ● 249g protein (33%) ● 95g fat (29%) ● 199g carbs (27%) ● 81g fiber (11%)

Desayuno

415 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Bagel mediano tostado con queso crema
1/2 bagel(es)- 195 kcal

Almuerzo

930 kcal, 45g proteína, 52g carbohidratos netos, 53g grasa



Curry palak de tofu
757 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

870 kcal, 48g proteína, 84g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
772 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 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

2855 kcal ● 235g protein (33%) ● 74g fat (23%) ● 198g carbs (28%) ● 113g fiber (16%)

Desayuno

415 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

230 kcal, 3g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

850 kcal, 39g proteína, 74g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

622 kcal

Cena

870 kcal, 48g proteína, 84g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa

772 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 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

2881 kcal ● 225g protein (31%) ● 100g fat (31%) ● 208g carbs (29%) ● 63g fiber (9%)

Desayuno

415 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

230 kcal, 3g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

850 kcal, 39g proteína, 74g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

622 kcal

Cena

895 kcal, 38g proteína, 94g carbohidratos netos, 38g grasa



Pasta con parmesano y espinacas

548 kcal



Leche

2 1/3 taza(s)- 348 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
34 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1070g)
- agua
43 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
2 1/2 cda (37g)
- yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- yogur griego sin grasa
10 cda (175g)
- leche entera
8 1/3 taza(s) (mL)
- queso crema
2 cda (29g)
- crema agria
6 cda (72g)
- queso parmesano
3 cucharada (19g)

Productos horneados

- bagel
5 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (522g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
10 1/2 mediana (641g)
- hojas de kale
5 1/2 taza, picada (220g)
- ajo
8 1/4 diente(s) (25g)
- coles de Bruselas
2 taza, rallada (100g)
- patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- ketchup
5 1/2 cda (94g)
- lechuga romana
1 corazones (500g)
- tomates
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
- puré de tomate
3 1/2 cda (56g)
- espinaca fresca
1 paquete (283 g) (277g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
4 cda (32g)
- pasta seca cruda
3 oz (86g)

Grasas y aceites

- aceite
2 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- limón y pimienta
1 cdita (2g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- comino molido
3 1/4 cdita (7g)
- cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
- curry en polvo
3 cdita (6g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)

Legumbres y derivados

- tofu firme
2 1/2 lbs (1091g)
- lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- cacahuetes tostados
13 1/4 cucharada (122g)
- garbanzos, en conserva
2 lata(s) (896g)
- frijoles negros
5 lata(s) (2195g)
- mantequilla de cacahuate
3 cda (48g)

Dulces

- cacao en polvo
3 cdita (5g)

Otro

- cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (153g)
- jalapeño**
1 1/2 pimiento(s) (21g)
- jengibre fresco**
1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
- batatas / boniatos**
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Frutas y jugos

- nectarina**
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- limón**
2 pequeña (116g)
- aguacates**
2 aguacate(s) (402g)
- manzanas**
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (637g)
- uvas**
5 taza (460g)
- jugo de limón**
1 1/2 fl oz (mL)

- proteína en polvo, chocolate**
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)
- medallones de salchicha veganos para el desayuno**
4 hamburguesa(s) (152g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
22 piezas (561g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
10 1/4 taza(s) (mL)
- salsa**
1 1/2 taza (390g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata**
1/2 taza (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
cacao en polvo
3 cdita (5g)
yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Bubble & Squeak inglés

2 tortitas - 215 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
coles de Bruselas, rallado
1 taza, rallada (50g)
patatas, pelado y cortado en trozos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
coles de Bruselas, rallado
2 taza, rallada (100g)
patatas, pelado y cortado en trozos
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

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 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas - 166 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
medallones de salchicha veganos para el desayuno
2 hamburguesa(s) (76g)

Para las 2 comidas:
medallones de salchicha veganos para el desayuno
4 hamburguesa(s) (152g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:
leche entera
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

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

Manzana y mantequilla de cacahuate

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:
manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
mantequilla de cacahuate
3 cda (48g)

1. Corta una manzana yunta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

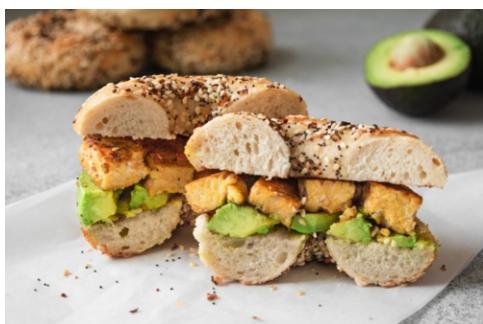
Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protein ● 25g fat ● 63g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
aguacates, cortado en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
tempeh, cortado en tiras
1/2 lbs (227g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
11 piezas (281g)
ketchup
2 3/4 cda (47g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)
ketchup
5 1/2 cda (94g)

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

Uvas

145 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 1/2 taza (230g)

Para las 2 comidas:

uvas
5 taza (460g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Curry palak de tofu

757 kcal ● 34g protein ● 53g fat ● 27g carbs ● 11g fiber



curry en polvo
3 cdita (6g)
puré de tomate
1 1/2 cda (24g)
leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
espinaca fresca
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)
agua
3/8 taza(s) (mL)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, cortado en cubos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)
jalapeño, sin semillas y picado
1 1/2 pimiento(s) (21g)
jengibre fresco, picado
1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En una bandeja para hornear, añade el tofu, solo la mitad del curry en polvo, solo la mitad del aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta que esté bien cubierto. Hornea 15-20 minutos hasta que esté dorado. Trasládalos a un plato y reserva.
3. Calienta la mitad restante del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, jengibre, jalapeño y ajo y cocina hasta que se ablanden, 3-5 minutos.
4. Agrega la pasta de tomate y la mitad restante del curry en polvo. Cocina hasta que desprenda aroma, unos 1 minuto.
5. Añade a la cacerola la leche de coco, el agua y algo de sal y pimienta. Lleva a ebullición. Añade las espinacas y remueve. Reduce el fuego a bajo y tapa. Cocina hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 3-5 minutos.
6. Pasa la salsa palak a una licuadora. Añade el jugo de limón y algo de sal y pulsa hasta que esté parcialmente suave, unas 3-5 pulsaciones.
7. Sirve el tofu con la salsa palak.

Lentejas

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



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

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Estofado de frijoles negros y batata

622 kcal ● 31g protein ● 9g fat ● 69g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
hojas de kale
3/4 taza, picada (30g)
aceite
1/2 cda (mL)
puré de tomate
1 cda (16g)
frijoles negros, escurrido
1 lata(s) (439g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
jugo de limón
1 cda (mL)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aceite
1 cda (mL)
puré de tomate
2 cda (32g)
frijoles negros, escurrido
2 lata(s) (878g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
cebolla, picado
1 pequeña (70g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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 3 comidas:

nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Bagel mediano tostado con queso crema

1/2 bagel(es) - 195 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

queso crema

1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

queso crema

2 cda (29g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tofu al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fécula de maíz
2 cda (16g)
aceite
1 cda (mL)
limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
limón, con ralladura
1 pequeña (58g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

fécula de maíz
4 cda (32g)
aceite
2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cdita (2g)
limón, con ralladura
2 pequeña (116g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 3/4 lbs (794g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
1 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 taza, picada (80g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
8 taza(s) (mL)
aceite
2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
4 taza, picada (160g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
garbanzos, en conserva, escurrido
2 lata(s) (896g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sopa de frijoles negros y salsa

772 kcal ● 44g protein ● 10g fat ● 77g carbs ● 49g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
frijoles negros
1 1/2 lata(s) (659g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
crema agria
3 cda (36g)
salsa, con trozos
3/4 taza (195g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
2 1/4 taza(s) (mL)
frijoles negros
3 lata(s) (1317g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
crema agria
6 cda (72g)
salsa, con trozos
1 1/2 taza (390g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Pasta con parmesano y espinacas

548 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 67g carbs ● 6g fiber



pasta seca cruda
3 oz (86g)
mantequilla
1 cda (16g)
espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (107g)
queso parmesano
3 cucharada (19g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

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

Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 1/3 taza(s)



leche entera
2 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.