

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 3000 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

2969 kcal ● 231g protein (31%) ● 69g fat (21%) ● 299g carbs (40%) ● 56g fiber (8%)

Desayuno

410 kcal, 18g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada
1 tostada(s)- 212 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Pretzels
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

835 kcal, 44g proteína, 91g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Sándwich de garbanzos y verduras machacados
1 sándwich(es)- 432 kcal

Cena

865 kcal, 41g proteína, 100g carbohidratos netos, 25g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso
2 hamburguesa- 722 kcal



Guisantes
141 kcal

Day 2

2990 kcal ● 257g protein (34%) ● 91g fat (27%) ● 235g carbs (31%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 18g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada
1 tostada(s)- 212 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Pretzels
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

835 kcal, 44g proteína, 91g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Sándwich de garbanzos y verduras machacados
1 sándwich(es)- 432 kcal

Cena

885 kcal, 67g proteína, 36g carbohidratos netos, 46g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 3

2993 kcal ● 252g protein (34%) ● 130g fat (39%) ● 168g carbs (23%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

405 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

885 kcal, 49g proteína, 47g carbohidratos netos, 53g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal

Cena

885 kcal, 67g proteína, 36g carbohidratos netos, 46g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 4

3024 kcal ● 225g protein (30%) ● 114g fat (34%) ● 232g carbs (31%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

405 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

885 kcal, 49g proteína, 47g carbohidratos netos, 53g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal

Cena

915 kcal, 40g proteína, 100g carbohidratos netos, 30g grasa



Batatas rellenas con crumbles de ajo
2 batata(s)- 602 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 5

3022 kcal ● 227g protein (30%) ● 92g fat (27%) ● 273g carbs (36%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 18g proteína, 54g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

310 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

935 kcal, 42g proteína, 81g carbohidratos netos, 36g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
859 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

815 kcal, 40g proteína, 96g carbohidratos netos, 27g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
443 kcal



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Day 6

2966 kcal ● 241g protein (32%) ● 81g fat (25%) ● 286g carbs (39%) ● 33g fiber (4%)

Desayuno

470 kcal, 18g proteína, 54g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

310 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

880 kcal, 56g proteína, 94g carbohidratos netos, 24g grasa



Hamburguesa vegetal al curry
1 hamburguesa(s)- 314 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal

Cena

815 kcal, 40g proteína, 96g carbohidratos netos, 27g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
443 kcal



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Day 7

2965 kcal ● 229g protein (31%) ● 98g fat (30%) ● 253g carbs (34%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 18g proteína, 54g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

310 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

880 kcal, 56g proteína, 94g carbohidratos netos, 24g grasa



Hamburguesa vegetal al curry
1 hamburguesa(s)- 314 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal

Cena

815 kcal, 29g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



Lentejas al curry
723 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- huevos
18 1/2 mediana (814g)
- claras de huevo
1/2 taza (122g)
- queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- queso en hebras
4 barra (112g)
- leche entera
6 1/3 taza(s) (mL)
- mantequilla
5/8 barra (67g)
- yogur griego sin grasa
4 cda (70g)

Frutas y jugos

- arándanos
2 taza (296g)
- aguacates
2 aguacate(s) (368g)
- jugo de limón
2 cdita (mL)
- kiwi
5 fruta (345g)
- arándanos secos
1 taza (160g)
- nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

Productos horneados

- pan
14 2/3 oz (416g)
- bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
1/2 taza, rallada (65g)
- ketchup
2 cda (34g)
- guisantes congelados
1 1/3 taza (179g)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
1 cdita (3g)
- sal
2 1/4 g (2g)
- pimienta negra
2 pizca (0g)
- pimentón
2 pizca (1g)
- mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
- curry en polvo
1 cdita (2g)

Legumbres y derivados

- hummus
4 cda (60g)
- garbanzos, en conserva
1 1/4 lata(s) (576g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
- lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Aperitivos

- pretzels duros salados
1/4 lbs (99g)
- barra de granola grande
2 barra (74g)

Bebidas

- polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
- agua
32 1/2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
19 3/4 cda (mL)
- mayonesa
4 cda (mL)

Cereales y pastas

- espinaca fresca**
8 taza(s) (240g)
- tomates**
4 2/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (576g)
- hojas de kale**
2 1/2 taza, picada (100g)
- apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- cebolla**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (118g)
- batatas / boniatos**
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ajo**
4 diente(s) (12g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
3 2/3 paquete (155 g) (569g)
- Requesón y copa de frutas**
5 container (850g)
- hamburguesa vegetal**
4 hamburguesa (284g)
- Levadura nutricional**
5 1/2 cdita (7g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)
- Pasta de garbanzo**
3 oz (85g)
- albóndigas veganas congeladas**
4 albóndiga(s) (120g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)**
4 barra (200g)
- pasta de curry**
1 cda (15g)

- seitán**
3/4 lbs (340g)
- pasta seca cruda**
1/3 lbs (152g)

Dulces

- mermelada**
3 cdita (21g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
1/3 frasco (680 g) (224g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata**
3/4 taza (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s) - 212 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 2/3 cucharada (5g)
aguacates
1/6 aguacate(s) (34g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
huevos, hervido y enfriado
1 grande (50g)

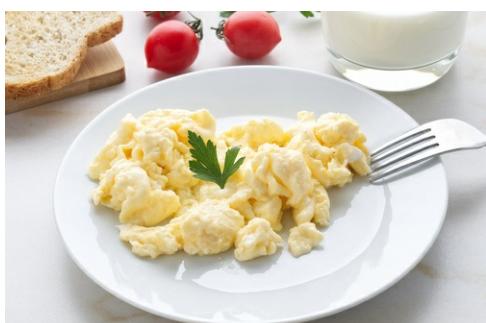
Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Tuesta el pan y coloca encima las hojas verdes y la mezcla de ensalada de huevo. Sirve.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
4 cucharada (61g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

claras de huevo
1/2 taza (122g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos secos
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos secos
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
sal
2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bagel

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

mantequilla

1 cda (14g)

Para las 3 comidas:

bagel

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

mantequilla

3 cda (43g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

arándanos

1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos

2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Sándwich de garbanzos y verduras machacados

1 sándwich(es) - 432 kcal ● 18g protein ● 15g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
zanahorias
4 cucharada, rallada (33g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
jugo de limón
1 cdita (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
hummus
2 cda (30g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza(s) (120g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
zanahorias
1/2 taza, rallada (65g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
jugo de limón
2 cdita (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
hummus
4 cda (60g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 taza(s) (240g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, aplasta los garbanzos y el aguacate juntos con el reverso de un tenedor. Incorpora las zanahorias ralladas, el zumo de limón, la cucharada de ajo en polvo y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta que quede homogéneo.
3. Unta la mezcla de garbanzos en una rebanada de pan y cubre con hojas verdes.
4. Unta hummus en la otra rebanada de pan y cierra el sándwich. Sirve.

Almuerzo 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.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 mediana (132g)
mayonesa
2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pan
2 rebanada (64g)
pimentón
1 pizca (1g)
cebolla, picado
1/4 pequeña (18g)
mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 mediana (264g)
mayonesa
4 cda (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pan
4 rebanada (128g)
pimentón
2 pizca (1g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfria los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Garbanzos y pasta de garbanzo

859 kcal ● 40g protein ● 31g fat ● 76g carbs ● 29g fiber



Pasta de garbanzo

3 oz (85g)
aceite
3/4 cda (mL)
mantequilla
3/4 cda (11g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
cebolla, cortado en rodajas finas
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
ajo, finamente picado
3 diente(s) (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetal al curry

1 hamburguesa(s) - 314 kcal ● 14g protein ● 10g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
curry en polvo
1/2 cdita (1g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
aceite
1 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
curry en polvo
1 cdita (2g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
aceite
2 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego y el curry en polvo. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la hamburguesa vegetal y cocina hasta que esté dorada según el tiempo indicado en el paquete.
3. Unta la salsa de curry en la base del pan. Añade la hamburguesa vegetal y la mezcla de hojas verdes y cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry
(37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Pretzels

193 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:
nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 3 comidas:
Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:
kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)
mermelada
3 cdita (21g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa - 722 kcal ● 32g protein ● 24g fat ● 83g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa

bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
ketchup
2 cda (34g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.\r\nCuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Guisantes

141 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 8g fiber

guisantes congelados
1 1/3 taza (179g)



1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
Levadura nutricional
4 cdita (5g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado por la mitad
24 tomates cherry (408g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Batatas rellenas con crumbles de ajo

2 batata(s) - 602 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 19g fiber



Rinde 2 batata(s)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

migajas de hamburguesa vegetariana

4 oz (113g)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

1. Pincha la(s) batata(s) con un tenedor varias veces. Coloca la(s) batata(s) en un plato y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-8 minutos por batata o hasta que estén blandas. Reserva.

(Alternativamente, puedes hornear la(s) batata(s) en el horno durante unos 40-75 minutos a 400 °F (200 °C) hasta que estén blandas).

2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo picado y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade el ajo en polvo y los crumbles y cocina los crumbles según las instrucciones del paquete en sartén.
4. Una vez que los crumbles estén completamente cocidos, abre las batatas con un cuchillo yrellénalas con la mezcla de crumbles con ajo. Servir.

Leche

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

Rinde 1 1/3 taza(s)



leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

443 kcal ● 21g protein ● 7g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 ↗

Comer los días 7

Lentejas al curry

723 kcal ● 27g protein ● 37g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

leche de coco en lata

3/4 taza (mL)

pasta de curry

1 cda (15g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



hojas de kale

1 1/2 taza, picada (60g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

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.

