

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 3100 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

3088 kcal ● 235g protein (30%) ● 89g fat (26%) ● 267g carbs (35%) ● 70g fiber (9%)

### Desayuno

515 kcal, 29g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

### Almuerzo

950 kcal, 41g proteína, 74g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal



#### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Cena

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Lentejas

347 kcal



#### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 2

3132 kcal ● 234g protein (30%) ● 99g fat (28%) ● 275g carbs (35%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

515 kcal, 29g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 3

3121 kcal ● 242g protein (31%) ● 113g fat (33%) ● 230g carbs (29%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



#### Batido de proteína (leche)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 44g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



#### Uvas

174 kcal

### Cena

965 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Sartén suroeste de lentejas y patatas

640 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal

## Day 4

3121 kcal ● 242g protein (31%) ● 113g fat (33%) ● 230g carbs (29%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



#### Batido de proteína (leche)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 44g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



#### Uvas

174 kcal

### Cena

965 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Sartén suroeste de lentejas y patatas

640 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal

## Day 5

3104 kcal ● 255g protein (33%) ● 140g fat (41%) ● 164g carbs (21%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

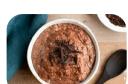
### Aperitivos

305 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 59g proteína, 95g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s)- 800 kcal



#### Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal

### Cena

935 kcal, 54g proteína, 43g carbohidratos netos, 53g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



#### Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal

## Day 6

3094 kcal ● 254g protein (33%) ● 132g fat (38%) ● 185g carbs (24%) ● 37g fiber (5%)

### Desayuno

500 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



**Arándanos secos**  
1/4 taza- 136 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
364 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal



**Pudín de chía con aguacate y chocolate**  
197 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 59g proteína, 95g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
14 tender(s)- 800 kcal



**Mandarina**  
3 mandarina(s)- 117 kcal

### Cena

935 kcal, 54g proteína, 43g carbohidratos netos, 53g grasa



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
285 kcal

## Day 7

3067 kcal ● 227g protein (30%) ● 108g fat (32%) ● 228g carbs (30%) ● 69g fiber (9%)

### Desayuno

500 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



**Arándanos secos**  
1/4 taza- 136 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
364 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal



**Pudín de chía con aguacate y chocolate**  
197 kcal

### Almuerzo

920 kcal, 35g proteína, 101g carbohidratos netos, 27g grasa



**Garbanzos al estilo español**  
746 kcal



**Arroz integral**  
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

### Cena

905 kcal, 51g proteína, 80g carbohidratos netos, 33g grasa



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



**Sopa de garbanzos y col rizada**  
409 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (286g)
- tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (502g)
- ajo  
3 1/2 diente(s) (11g)
- coliflor  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- pimiento verde  
1 cucharada, picada (9g)
- berenjena  
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)
- jalapeño  
4 pimiento(s) (56g)
- patatas  
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- pimiento  
3 grande (492g)
- ketchup  
7 cda (119g)
- espinaca fresca  
5/6 paquete (283 g) (241g)
- hojas de kale  
1 1/2 taza, picada (60g)
- puré de tomate  
2 cda (32g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
2 1/4 cda (mL)
- aguacates  
1 1/3 aguacate(s) (264g)
- nectarina  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- clementinas  
14 fruta (1036g)
- uvas  
6 taza (552g)
- jugo de limón  
1 1/2 cda (mL)
- arándanos secos  
3/4 taza (120g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
3/4 oz (mL)
- aceite  
1/4 lbs (mL)

## Productos lácteos y huevos

- queso en hebras  
4 barra (112g)
- huevos  
25 grande (1250g)
- mantequilla  
1/3 barra (36g)
- leche entera  
6 taza(s) (mL)
- crema agria  
8 cda (96g)
- queso mozzarella fresco  
1/3 lbs (151g)
- yogur griego bajo en grasa  
6 cucharada (105g)
- queso romano  
3/4 cda (5g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
30 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (953g)
- agua  
2 1/4 galón (mL)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
2 barra (50g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
1 taza (286g)
- salsa para pasta  
3/4 taza (195g)
- caldo de verduras  
3 taza(s) (mL)

## Otro

- Levadura nutricional  
2 1/2 oz (69g)
- bollo para sub(s)  
3 panecillo(s) (255g)
- albóndigas veganas congeladas  
12 albóndiga(s) (360g)
- polvo de cacao  
1 1/2 cda (9g)

- vinagreta balsámica  
2 3/4 cucharada (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces  
4 cucharada (mL)

## Especias y hierbas

- ajo en polvo  
1/2 cdita (2g)
- sal  
3 cdita (17g)
- pimienta negra  
1 2/3 cdita, molido (4g)
- pimentón  
6 1/4 cdita (14g)
- tomillo fresco  
3/8 cdita (0g)
- albahaca fresca  
2 2/3 cda, picado (7g)
- comino molido  
1 cda (6g)

## Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)
- tofu firme  
1/3 lbs (149g)
- lentejas, crudas  
1 2/3 taza (320g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- mantequilla de cacahuate  
6 cucharada (97g)
- salsa de soja (tamari)  
3 cdita (mL)
- garbanzos, en conserva  
1 3/4 lata(s) (784g)

- tenders sin carne estilo chik'n  
28 piezas (714g)

## Cereales y pastas

- seitán  
4 oz (113g)
- arroz integral  
2/3 taza (127g)

## Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos  
6 cucharada (50g)
- semillas de chía  
3 cda (43g)
- nueces  
4 cucharada, picada (29g)
- pistachos, sin cáscara  
4 cucharada (31g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
8 grande (400g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**  
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1  
pulgada) (180g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**berenjena**  
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1  
pulgada) (540g)  
**aceite**  
9 cdita (mL)  
**huevos**  
9 grande (450g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócalo en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

### 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.

---

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### 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.

---

### Huevos revueltos cremosos

364 kcal ● 26g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



**cebolla**  
1 1/4 cucharada, picada (19g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**tomates, en cubos**  
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(77g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**pimentón**  
2 1/4 cdita (5g)  
**tomillo fresco**  
3/8 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/3 lbs (149g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber

**cebolla**

1 cucharada, picada (15g)

**jugo de lima**

1 cda (mL)

**aceite de oliva**

1/4 cda (mL)

**ajo en polvo**

1/4 cdita (1g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**aguacates, en cubos**

1/2 aguacate(s) (101g)

**tomates, en cubos**1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

**Arroz integral con mantequilla**

417 kcal ● 6g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 3g fiber

**mantequilla**

1 1/4 cda (18g)

**arroz integral**

6 2/3 cucharada (79g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**agua**

5/6 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
1 1/2 panecillo(s) (128g)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 cdita (2g)  
**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
6 albóndiga(s) (180g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
3 panecillo(s) (255g)  
**Levadura nutricional**  
3 cdita (4g)  
**salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
12 albóndiga(s) (360g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

### Uvas

174 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
3 taza (276g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
6 taza (552g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
14 piezas (357g)  
**ketchup**  
3 1/2 cda (60g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
28 piezas (714g)  
**ketchup**  
7 cda (119g)

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

### Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Garbanzos al estilo español

746 kcal ● 31g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 31g fiber



**puré de tomate**  
2 cda (32g)  
**espinaca fresca**  
4 oz (113g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**pimentón**  
2 cdita (5g)  
**comino molido**  
1 cda (6g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1 grande (150g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

**sal**

1/6 cdita (1g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**arroz integral**

4 cucharada (48g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

---

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### 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.

---

## 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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:  
**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:  
**leche entera**  
2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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.

### Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**semillas de chía**  
1 cda (14g)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)  
**polvo de cacao**  
1/2 cda (3g)  
**aguacates**  
1/2 rebanadas (13g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
2 cucharada (35g)  
**polvo de proteína**  
1/4 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (8g)

Para las 3 comidas:

**semillas de chía**  
3 cda (43g)  
**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)  
**polvo de cacao**  
1 1/2 cda (9g)  
**aguacates**  
1 1/2 rebanadas (38g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
6 cucharada (105g)  
**polvo de proteína**  
3/4 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (23g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sartén suroeste de lentejas y patatas

640 kcal ● 22g protein ● 25g fat ● 67g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**lentejas, crudas**  
1/3 taza (64g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimentón**  
1 cdita (2g)  
**crema agria**  
4 cda (48g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**jalapeño, cortado en rodajas**  
2 pimiento(s) (28g)  
**patatas, cortado en rodajas finas**  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en rodajas**  
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

**lentejas, crudas**  
2/3 taza (128g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**pimentón**  
2 cdita (5g)  
**crema agria**  
8 cda (96g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**jalapeño, cortado en rodajas**  
4 pimiento(s) (56g)  
**patatas, cortado en rodajas finas**  
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en rodajas**  
2 grande (328g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla los pimientos cocidos con las lentejas y sazona con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas y pimientos con las patatas, la crema agria y el jalapeño. Sirve.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
4 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 2/3 cda, picado (7g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/3 lbs (151g)  
**tomates, en rodajas**  
2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (364g)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**mantequilla de cacahuate**  
3 cucharada (48g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
3/4 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**mantequilla de cacahuate**  
6 cucharada (97g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 cda (6g)

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.

### Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**  
2 cucharada (20g)  
**nueces**  
2 cucharada, picada (15g)  
**espinaca fresca**  
3/8 paquete (170 g) (64g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 cucharada (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
3/8 cda (2g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**  
4 cucharada (40g)  
**nueces**  
4 cucharada, picada (29g)  
**espinaca fresca**  
3/4 paquete (170 g) (128g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
4 cucharada (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
3/4 cda (5g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 2 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 1/2 taza, picada (60g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata(s) (336g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda 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.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)

**agua**

4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

28 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(868g)

**agua**

28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.