

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 3200 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

3170 kcal ● 251g protein (32%) ● 96g fat (27%) ● 278g carbs (35%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 21g grasa



Avena con canela simple con leche

329 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

380 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

890 kcal, 57g proteína, 100g carbohidratos netos, 22g grasa



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es)- 739 kcal

Cena

975 kcal, 59g proteína, 98g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal

Day 2

3170 kcal ● 251g protein (32%) ● 96g fat (27%) ● 278g carbs (35%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 21g grasa



[Avena con canela simple con leche](#)
329 kcal



[Huevos fritos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

380 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal



[Tostada con mantequilla](#)
1 rebanada(s)- 114 kcal



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal

Almuerzo

890 kcal, 57g proteína, 100g carbohidratos netos, 22g grasa



[Jugo de frutas](#)
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)
2 sándwich(es)- 739 kcal

Cena

975 kcal, 59g proteína, 98g carbohidratos netos, 32g grasa



[Leche](#)
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



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



[Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas](#)
414 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3234 kcal ● 231g protein (29%) ● 128g fat (36%) ● 246g carbs (30%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 21g grasa



Avena con canela simple con leche
329 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

380 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Almuerzo

905 kcal, 48g proteína, 49g carbohidratos netos, 51g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame
294 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

1025 kcal, 49g proteína, 116g carbohidratos netos, 35g grasa



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Nuggets tipo Chik'n
12 nuggets- 662 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3161 kcal ● 282g protein (36%) ● 115g fat (33%) ● 202g carbs (26%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

345 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido proteico doble chocolate

343 kcal

Almuerzo

925 kcal, 52g proteína, 31g carbohidratos netos, 56g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal

Cena

1025 kcal, 49g proteína, 116g carbohidratos netos, 35g grasa



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets- 662 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3157 kcal ● 273g protein (35%) ● 99g fat (28%) ● 238g carbs (30%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 48g proteína, 58g carbohidratos netos, 59g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es)- 387 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Apió con mantequilla de cacahuate

436 kcal

Cena

920 kcal, 44g proteína, 125g carbohidratos netos, 15g grasa



Alitas de coliflor BBQ

803 kcal



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

345 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido proteico doble chocolate

343 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

3199 kcal ● 259g protein (32%) ● 97g fat (27%) ● 271g carbs (34%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

525 kcal, 53g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
396 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

370 kcal, 11g proteína, 64g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Pretzels
293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

945 kcal, 54g proteína, 62g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal

Cena

920 kcal, 44g proteína, 125g carbohidratos netos, 15g grasa



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 7

3206 kcal ● 267g protein (33%) ● 88g fat (25%) ● 276g carbs (34%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 53g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
396 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

370 kcal, 11g proteína, 64g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Pretzels
293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

945 kcal, 54g proteína, 62g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal

Cena

930 kcal, 51g proteína, 129g carbohidratos netos, 7g grasa



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Pasta de lentejas
757 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- jugo de fruta
60 fl oz (mL)
- naranja
3 naranja (462g)
- aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)

Productos horneados

- pan
14 2/3 oz (416g)

Otro

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
29 slices (302g)
- mezcla para coleslaw
5 1/4 taza (473g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- Nuggets veganos chik'n
24 nuggets (516g)
- mezcla de hojas verdes
11 1/2 taza (345g)
- proteína en polvo, chocolate
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)
- Levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
- mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)
- salchicha vegana
3 sausage (300g)
- pasta de lentejas
6 oz (170g)

Legumbres y derivados

- hummus
12 cdta (180g)
- lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- tempeh
6 oz (170g)
- mantequilla de cacahuate
4 cdta (64g)

Verduras y productos vegetales

- pepino
1 taza, rodajas (104g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
3 cdita (14g)
- leche entera
8 taza(s) (mL)
- huevos
14 grande (700g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- yogur griego sin grasa
10 cda (175g)
- queso en hebras
2 barra (56g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)
- pepitas de girasol
1 1/2 cda (18g)

Bebidas

- polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- agua
36 taza(s) (mL)

Dulces

- azúcar
3 cda (39g)
- cacao en polvo
5 cdita (9g)

Especias y hierbas

- canela
3 cdita (8g)
- sal
1 1/2 cdita (9g)

Cereales para el desayuno

- coles de Bruselas**
4 1/2 taza, rallada (225g)
- edamame, congelado, sin vaina**
1 3/4 taza (207g)
- zanahorias**
4 1/4 mediana (258g)
- ketchup**
6 cda (102g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
4 remolacha(s) (200g)
- ajo**
1 1/2 diente (5g)
- apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- coliflor**
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- tomates**
4 3/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (588g)
- brócoli**
3 taza, picado (273g)
- patatas**
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

- copos rápidos**
1 1/2 taza (120g)

Grasas y aceites

- aceite**
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
15 cda (mL)
- vinagreta balsámica**
2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante**
3/8 fl oz (mL)
- salsa barbecue**
1 1/2 taza (429g)
- salsa para pasta**
3/8 frasco (680 g) (252g)

Aperitivos

- barra de granola grande**
4 barra (148g)
 - pretzels duros salados**
1/3 lbs (151g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena con canela simple con leche

329 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 46g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

azúcar
1 cda (13g)
canela
1 cdita (3g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)
copos rápidos
1/2 taza (40g)

Para las 3 comidas:

azúcar
3 cda (39g)
canela
3 cdita (8g)
leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
copos rápidos
1 1/2 taza (120g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
4 barra (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos altos en proteínas

396 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es) - 739 kcal ● 55g protein ● 22g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada(s) (128g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
hummus
6 cda (90g)
pepino
1/2 taza, rodajas (52g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada(s) (256g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
24 slices (250g)
hummus
12 cda (180g)
pepino
1 taza, rodajas (104g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich.
Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Bowl de ensalada con slaw y edamame

294 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
mezcla para coleslaw
2 1/4 taza (203g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
zanahorias, cortado en juliana
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Quesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

mezcla de frutos secos

1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

salsa picante

1 1/2 cdita (mL)

pepitas de girasol

1 1/2 cda (18g)

aceite

3 cdita (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es) - 387 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

5 slices (52g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

aguacates, pelado y sin semillas

1/3 aguacate(s) (67g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

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.

Apio con mantequilla de cacahuate

436 kcal ● 15g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



apio crudo

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

mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuate a lo largo del centro.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
brócoli, picado
1 1/2 taza, picado (137g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 1/2 sausage (150g)
patatas, cortado en gajos
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cdita (5g)
zanahorias, cortado en rodajas
3 mediana (183g)
brócoli, picado
3 taza, picado (273g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
3 sausage (300g)
patatas, cortado en gajos
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Batido proteico doble chocolate

343 kcal ● 70g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
2 1/2 cdita (5g)
yogur griego sin grasa
5 cda (88g)
proteína en polvo, chocolate
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

Para las 2 comidas:

agua
5 taza(s) (mL)
cacao en polvo
5 cdita (9g)
yogur griego sin grasa
10 cda (175g)
proteína en polvo, chocolate
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Pretzels

293 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
1/3 lbs (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
leche entera
3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal ● 21g protein ● 11g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
coles de Bruselas
2 1/4 taza, rallada (113g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
coles de Bruselas
4 1/2 taza, rallada (225g)
agua
3 taza(s) (mL)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

ketchup
3 cda (51g)
Nuggets veganos chik'n
12 nuggets (258g)

Para las 2 comidas:

ketchup
6 cda (102g)
Nuggets veganos chik'n
24 nuggets (516g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
3/4 taza (215g)
sal
3/4 cdita (5g)
Levadura nutricional
3/4 taza (45g)
coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(795g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
1 1/2 taza (429g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
Levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1590g)

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.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)

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 4 ↗

Comer los día 7

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)



jugo de fruta

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

757 kcal ● 49g protein ● 6g fat ● 91g carbs ● 36g fiber



salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

pasta de lentejas

6 oz (170g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

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.