

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 3300 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

3312 kcal ● 247g protein (30%) ● 106g fat (29%) ● 285g carbs (34%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

990 kcal, 35g proteína, 118g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta simple

237 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

752 kcal

Cena

980 kcal, 76g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz


902 kcal

Day 2

3353 kcal227g protein (27%)139g fat (37%)236g carbs (28%)63g fiber (8%)


Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa




Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal




Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal




Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal


Almuerzo

990 kcal, 35g proteína, 118g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta simple

237 kcal




Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

752 kcal


Cena

1020 kcal, 57g proteína, 60g carbohidratos netos, 55g grasa



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 288 kcal



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros


520 kcal

Day 3

3305 kcal254g protein (31%)164g fat (45%)149g carbs (18%)55g fiber (7%)


Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Parfait de chía y yogur

333 kcal

Aperitivos

330 kcal, 37g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa




Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal




Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal


Almuerzo

1080 kcal, 46g proteína, 57g carbohidratos netos, 69g grasa




Ensalada mixta simple

203 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal




Sándwich Caprese

1 1/2 sándwich(es)- 691 kcal


Cena

1020 kcal, 57g proteína, 60g carbohidratos netos, 55g grasa



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 288 kcal



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros

520 kcal

Day 4

3314 kcal ● 234g protein (28%) ● 150g fat (41%) ● 207g carbs (25%) ● 52g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Parfait de chía y yogur
333 kcal

Aperitivos

330 kcal, 37g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1 pastel en taza(s)- 195 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1080 kcal, 46g proteína, 57g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Sándwich Caprese
1 1/2 sándwich(es)- 691 kcal

Cena

1025 kcal, 36g proteína, 119g carbohidratos netos, 40g grasa



Pasta con parmesano y espinacas
914 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 5

3272 kcal ● 257g protein (31%) ● 154g fat (42%) ● 157g carbs (19%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

495 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal

Aperitivos

350 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

995 kcal, 33g proteína, 82g carbohidratos netos, 50g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

995 kcal, 67g proteína, 47g carbohidratos netos, 52g grasa



Leche
2 1/4 taza(s)- 335 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal




Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 6


3314 kcal240g protein (29%)145g fat (39%)207g carbs (25%)55g fiber (7%)

Desayuno

495 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal

Aperitivos


350 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína


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




Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

995 kcal, 33g proteína, 82g carbohidratos netos, 50g grasa




Sopa enlatada con trozos (cremosa)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal




Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

1035 kcal, 50g proteína, 97g carbohidratos netos, 43g grasa



Tazón keniano de verduras y tofu
746 kcal



Lentejas
289 kcal

Day 7


3347 kcal245g protein (29%)129g fat (35%)244g carbs (29%)58g fiber (7%)

Desayuno

495 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa




Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal

Aperitivos


350 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal




Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 38g proteína, 120g carbohidratos netos, 33g grasa




Batata rellena de garbanzos
1 1/2 batata(s)- 733 kcal




Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Cena

1035 kcal, 50g proteína, 97g carbohidratos netos, 43g grasa



Tazón keniano de verduras y tofu
746 kcal



Lentejas
289 kcal

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
29 1/4 taza (878g)
- ☐ salsa sriracha
3 1/3 cdita (17g)
- ☐ Salsa teriyaki
1/4 taza (mL)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ edulcorante sin calorías
4 cdita (14g)
- ☐ tomates en cubos
2 lata(s) (840g)
- ☐ Glaseado balsámico
3/4 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
29 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
56 cucharadita (216g)
- ☐ seitán
1/2 lbs (227g)
- ☐ pasta seca cruda
5 oz (143g)
- ☐ fécula de maíz
4 cda (32g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego sin grasa
10 2/3 cda (187g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (45g)
- ☐ huevos
20 grande (1000g)
- ☐ queso parmesano
3 oz (81g)
- ☐ leche entera
8 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1/4 taza (61g)
- ☐ queso mozzarella fresco
6 rebanadas (170g)
- ☐ queso en hebras
9 barra (252g)

Verduras y productos vegetales

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata(s) (1083g)
- ☐ cacahuets tostados
10 cucharada (91g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 taza, entera (161g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)
- ☐ semillas de lino
2 pizca (2g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 oz (89g)
- ☐ semillas de chía
6 cucharada (85g)

Productos horneados

- ☐ pan
13 1/2 oz (384g)
- ☐ polvo para hornear
1 cdita (5g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
1 1/2 lbs (715g)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
29 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (915g)
- ☐ agua
2 galón (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
8 cda (128g)
- ☐ sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

Especias y hierbas

- ☐ **cebolla**
1 2/3 pequeña (117g)
- ☐ **perejil fresco**
6 3/4 cucharada, picado (25g)
- ☐ **tomates**
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1207g)
- ☐ **mezcla de verduras congeladas**
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- ☐ **lechuga romana**
8 taza rallada (376g)
- ☐ **brócoli**
2 taza, picado (182g)
- ☐ **espinaca fresca**
1 1/4 paquete (283 g) (358g)
- ☐ **ajo**
6 2/3 diente(s) (20g)
- ☐ **col rizada (collard greens)**
4 taza, picada (144g)
- ☐ **cebolla roja**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ☐ **jengibre fresco**
2 oz (57g)
- ☐ **chalotas**
3/4 diente(s) (43g)
- ☐ **batatas / boniatos**
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

- ☐ **mostaza Dijon**
4 cdita (20g)
- ☐ **sal**
1/2 cdita (3g)
- ☐ **pimienta negra**
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ **comino molido**
2 cdita (4g)
- ☐ **coriandro molido**
2 cdita (4g)

Dulces

- ☐ **cacao en polvo**
4 cdita (7g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)

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

Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

salsa pesto
1 cda (16g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (364g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
2 cda (32g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (728g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Parfait de chía y yogur

333 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
3 cucharada (43g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (31g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
6 cucharada (85g)
leche entera
1 taza(s) (mL)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1/4 taza (61g)

1. Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigera durante la noche o al menos 2 horas.
Cubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
3 barra (84g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
9 barra (252g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
queso parmesano
2 cda (10g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
ajo, picado
1/2 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
queso parmesano
6 cda (30g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
ajo, picado
1 1/2 cdita (4g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

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

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

752 kcal ● 31g protein ● 16g fat ● 103g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 2/3 cdita (mL)
arroz blanco de grano largo
6 2/3 cucharada (77g)
yogur griego sin grasa
3 1/3 cda (58g)
salsa sriracha
1 2/3 cdita (8g)
cebolla, cortado en cubitos
5/6 pequeña (58g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
5/6 lata(s) (373g)
perejil fresco, picado
1/4 taza, picado (13g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 1/3 cdita (mL)
arroz blanco de grano largo
13 1/3 cucharada (154g)
yogur griego sin grasa
6 2/3 cda (117g)
salsa sriracha
3 1/3 cdita (17g)
cebolla, cortado en cubitos
1 2/3 pequeña (117g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 2/3 lata(s) (747g)
perejil fresco, picado
6 2/3 cucharada, picado (25g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

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 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

1 1/2 sándwich(es) - 691 kcal ● 34g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada(s) (96g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
queso mozzarella fresco
3 rebanadas (85g)
salsa pesto
3 cda (48g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada(s) (192g)
tomates
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)
queso mozzarella fresco
6 rebanadas (170g)
salsa pesto
6 cda (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal  31g protein  43g fat  75g carbs  20g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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)

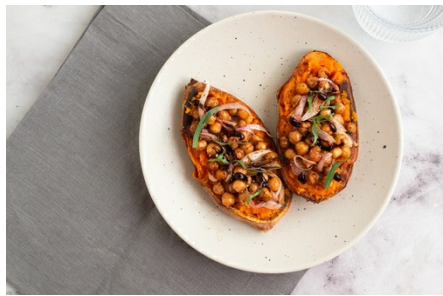
1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Batata rellena de garbanzos

1 1/2 batata(s) - 733 kcal 23g protein 17g fat 96g carbs 26g fiber



Rinde 1 1/2 batata(s)

aceite

3/4 cda (mL)

Glaseado balsámico

3/4 cda (mL)

chalotas, picado

3/4 diente(s) (43g)

batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (336g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal 15g protein 16g fat 23g carbs 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
frambuesas
20 frambuesas (38g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s) - 195 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
polvo para hornear
1/2 cdita (3g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
huevos
1 grande (50g)
agua
2 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
2 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
polvo para hornear
1 cdita (5g)
cacao en polvo
4 cdita (7g)
huevos
2 grande (100g)
agua
4 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
4 cdita (14g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 3 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(47g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 103g carbs ● 10g fiber



aceite
2/3 cda (mL)
Salsa teriyaki
1/4 taza (mL)
mezcla de verduras congeladas
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
seitán, cortado en tiras
1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitán y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Cacahuets tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal 11g protein 23g fat 6g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
5 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal 4g protein 1g fat 42g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

sopa de tomate condensada
1 lata (298 g) (298g)

Para las 2 comidas:

sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada César de brócoli con huevos duros

520 kcal 41g protein 30g fat 12g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
4 taza rallada (188g)
huevos
4 grande (200g)
brócoli
1 taza, picado (91g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
mostaza Dijon
2 cda (10g)
queso parmesano
2 cda (10g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
jugo de limón
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
8 taza rallada (376g)
huevos
8 grande (400g)
brócoli
2 taza, picado (182g)
yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
mostaza Dijon
4 cda (20g)
queso parmesano
4 cda (20g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
jugo de limón
2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta con parmesano y espinacas

914 kcal ● 33g protein ● 33g fat ● 111g carbs ● 9g fiber



pasta seca cruda
5 oz (143g)
mantequilla
2 cda (27g)
espinaca fresca
5/8 paquete (283 g) (178g)
queso parmesano
5 cucharada (31g)
sal
1/3 cda (2g)
pimienta negra
1 1/4 cda, molido (3g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)

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.

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

Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

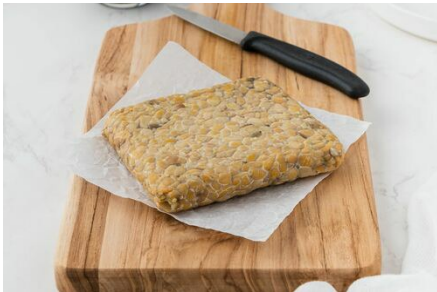
leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

tempeh

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Tazón keniano de verduras y tofu

746 kcal 30g protein 42g fat 55g carbs 7g fiber



Para una sola comida:

- fécula de maíz
- 2 cda (16g)
- comino molido
- 1 cdita (2g)
- coriandro molido
- 1 cdita (2g)
- tomates en cubos
- 1 lata(s) (420g)
- col rizada (collard greens)
- 2 taza, picada (72g)
- aceite
- 2 cda (mL)
- ajo, picado finamente
- 2 diente(s) (6g)
- cebolla roja, picado
- 1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- tofu firme, secar con papel absorbente y desmenuzar
- 10 oz (284g)
- jengibre fresco, picado finamente
- 1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

- fécula de maíz
- 4 cda (32g)
- comino molido
- 2 cdita (4g)
- coriandro molido
- 2 cdita (4g)
- tomates en cubos
- 2 lata(s) (840g)
- col rizada (collard greens)
- 4 taza, picada (144g)
- aceite
- 4 cda (mL)
- ajo, picado finamente
- 4 diente(s) (12g)
- cebolla roja, picado
- 2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- tofu firme, secar con papel absorbente y desmenuzar
- 1 1/4 lbs (567g)
- jengibre fresco, picado finamente
- 2 oz (57g)

1. En un bol mediano, mezcla el tofu desmenuzado con la maicena, cubriendo bien.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el tofu y cocina de 7 a 9 minutos, hasta que esté dorado. Añade comino, cilantro molido, sal y pimienta, y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Transfiere el tofu a un plato y mantén caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta el resto del aceite a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, el jengibre y el ajo, y cocina de 3 a 5 minutos hasta que se ablanden.
4. Añade los tomates, las hojas de col (collard greens) y una pizca de sal. Cubre, reduce el fuego a medio-bajo y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las hojas estén tiernas, alrededor de 10-15 minutos.
5. Sirve las verduras con el tofu especiado.

Lentejas

289 kcal 20g protein 1g fat 42g carbs 9g fiber



Para una sola comida:

- agua
- 1 2/3 taza(s) (mL)
- sal
- 1/8 cdita (1g)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

- agua
- 3 1/3 taza(s) (mL)
- sal
- 1/4 cdita (1g)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 13 1/3 cucharada (160g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 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.