

Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteína de 3400 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

3343 kcal ● 255g protein (31%) ● 146g fat (39%) ● 196g carbs (23%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

465 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto
4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Aperitivos

435 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Chips de plátano macho
226 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

995 kcal, 55g proteína, 57g carbohidratos netos, 55g grasa



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 443 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
292 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

1065 kcal, 60g proteína, 89g carbohidratos netos, 38g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal

Day 2

3444 kcal ● 265g protein (31%) ● 135g fat (35%) ● 221g carbs (26%) ● 71g fiber (8%)

Desayuno

465 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto
4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Aperitivos

435 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Chips de plátano macho
226 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 65g proteína, 82g carbohidratos netos, 44g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

1065 kcal, 60g proteína, 89g carbohidratos netos, 38g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
818 kcal

Day 3

3449 kcal ● 244g protein (28%) ● 148g fat (39%) ● 212g carbs (25%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

545 kcal, 32g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 57g proteína, 62g carbohidratos netos, 68g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sándwich de queso a la plancha
2 sándwich(es)- 990 kcal

Cena

1050 kcal, 48g proteína, 96g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Estofado de frijoles negros y batata
830 kcal

Day 4

3449 kcal ● 244g protein (28%) ● 148g fat (39%) ● 212g carbs (25%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

545 kcal, 32g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 57g proteína, 62g carbohidratos netos, 68g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sándwich de queso a la plancha
2 sándwich(es)- 990 kcal

Cena

1050 kcal, 48g proteína, 96g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Estofado de frijoles negros y batata
830 kcal

Day 5

3385 kcal ● 260g protein (31%) ● 80g fat (21%) ● 344g carbs (41%) ● 63g fiber (7%)

Desayuno

545 kcal, 32g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 74g proteína, 113g carbohidratos netos, 22g grasa



Wrap de seitán y frijoles
2 burrito(s)- 1046 kcal

Cena

1060 kcal, 48g proteína, 178g carbohidratos netos, 7g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Pasta con lentejas y tomate
947 kcal

Day 6

3421 kcal ● 250g protein (29%) ● 107g fat (28%) ● 308g carbs (36%) ● 57g fiber (7%)

Desayuno

535 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 35g grasa



Cereal saludable
536 kcal

Aperitivos

365 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
2 durazno- 325 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 74g proteína, 113g carbohidratos netos, 22g grasa



Wrap de seitán y frijoles
2 burrito(s)- 1046 kcal

Cena

1090 kcal, 57g proteína, 139g carbohidratos netos, 30g grasa



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Day 7

3375 kcal ● 236g protein (28%) ● 94g fat (25%) ● 330g carbs (39%) ● 67g fiber (8%)

Desayuno

535 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 35g grasa



Cereal saludable

536 kcal

Aperitivos

365 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra

2 durazno- 325 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 60g proteína, 135g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Sopa de lentejas y verduras

925 kcal

Cena

1090 kcal, 57g proteína, 139g carbohidratos netos, 30g grasa



Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal



Plátano

3 plátano(s)- 350 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (244g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
- ☐ semillas de chía
2 2/3 cda (38g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (304g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 lata(s) (1792g)
- ☐ frijoles negros
3 2/3 lata(s) (1624g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ plátano
7 1/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (865g)
- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (570g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ hojas de kale
13 3/4 taza, picada (552g)
- ☐ ajo
12 diente(s) (35g)
- ☐ zanahorias
8 3/4 mediana (534g)
- ☐ cebolla
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (185g)
- ☐ tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)

Bebidas

- ☐ agua
30 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/3 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ Levadura nutricional
11 1/2 g (11g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ queso en hebras
6 barra (168g)
- ☐ queso de cabra
13 oz (367g)
- ☐ mantequilla
4 cda (57g)
- ☐ queso en lonchas
8 rebanada (28 g c/u) (224g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ caldo de verduras
15 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa
1/2 taza (130g)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano
3 oz (85g)

- ☐ pepino
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)
- ☐ puré de tomate
3 1/2 cda (55g)
- ☐ batatas / boniatos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ tomates triturados en lata
3/4 lata (304g)
- ☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (337g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
 - ☐ comino molido
6 3/4 cdita (14g)
 - ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
 - ☐ eneldo seco
4 1/2 cdita (5g)
 - ☐ pimentón
3/8 cdita (1g)
 - ☐ sal
4 pizca (2g)
-

Productos horneados

- ☐ pan
11 rebanada (352g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
3/4 lbs (340g)
- ☐ pasta seca cruda
1/4 lbs (96g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s) - 396 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos

4 grande (200g)

salsa pesto

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

salsa pesto

4 cda (64g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
huevos
1 grande (50g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
huevos
3 grande (150g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

hojas de kale
3 taza, picada (120g)
aceite
3 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.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cereal saludable

536 kcal ● 19g protein ● 35g fat ● 24g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
almendras
2 2/3 cucharada, en tiras finas (18g)
semillas de chía
1 1/3 cda (19g)
leche de almendra, sin azúcar
2/3 taza(s) (mL)
plátano, en rodajas
2/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (79g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
almendras
1/3 taza, en tiras finas (36g)
semillas de chía
2 2/3 cda (38g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/3 taza(s) (mL)
plátano, en rodajas
1 1/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (157g)

1. Añade la leche de almendras y las semillas de chía a un bol. Deja reposar unos 4 minutos para que espese.
2. Mientras espesa, añade las semillas de calabaza y las almendras al procesador de alimentos (o pícalas a mano). Tritura unos segundos. Debe quedar todavía con trozos, con una textura tipo granola.
3. Añade a la leche y corona con plátano en rodajas (o cualquier otra fruta).
4. Servir.
5. (Para cocinar en cantidad: pica las almendras y las semillas de calabaza y guárdalas en un recipiente hermético. Luego sigue los pasos con la leche, las semillas de chía y la fruta al servir.)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
almendras
3/4 cucharada, en tiras finas (5g)
aceite
3/4 cda (mL)
hojas de kale
1 taza, picada (45g)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
comino molido
3/8 cdita (1g)
ajo, cortado en cubos
3/4 diente(s) (2g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras
6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



vinagre balsámico
1 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase
Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es) - 990 kcal ● 43g protein ● 65g fat ● 49g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla

2 cda (28g)

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

Para las 2 comidas:

pan

8 rebanada (256g)

mantequilla

4 cda (57g)

queso en lonchas

8 rebanada (28 g c/u) (224g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
 2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
 3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
 4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
 5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.
-

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s) - 1046 kcal  74g protein  22g fat  113g carbs  24g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

frijoles negros

1/2 lbs (227g)

salsa

4 cucharada (65g)

comino molido

2 cdita (4g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

Levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

1 cdita (mL)

seitán, cortado en tiras

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

frijoles negros

1 lbs (454g)

salsa

1/2 taza (130g)

comino molido

4 cdita (8g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

Levadura nutricional

4 cdita (5g)

aceite

2 cdita (mL)

seitán, cortado en tiras

3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.
2. Retira el seitán de la sartén y reserva.
3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.
4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.
5. Envuelve la tortilla y sirve.
6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo. Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

Almuerzo 5

Comer los día 7

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.

Sopa de lentejas y verduras

925 kcal ● 58g protein ● 5g fat ● 130g carbs ● 33g fiber



lentejas, crudas
13 1/3 cucharada (160g)
caldo de verduras
3 1/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
1 2/3 taza, picada (67g)
Levadura nutricional
1 2/3 cda (6g)
ajo
1 2/3 diente(s) (5g)
mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (337g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Chips de plátano macho

226 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano
3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bocaditos de pepino con queso de cabra

353 kcal ● 21g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
queso de cabra
3 oz (85g)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 3 comidas:

eneldo seco
4 1/2 cdita (5g)
queso de cabra
1/2 lbs (255g)
pepino, cortado en rodajas
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
 2. Sirve.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Bocados de durazno y queso de cabra

2 durazno - 325 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

queso de cabra

4 cda (56g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (570g)

queso de cabra

8 cda (112g)

sal

4 pizca (2g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
6 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
3 taza, picada (120g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
12 taza(s) (mL)
aceite
3 cdita (mL)
hojas de kale, picado
6 taza, picada (240g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3 lata(s) (1344g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Estofado de frijoles negros y batata

830 kcal ● 41g protein ● 12g fat ● 93g carbs ● 47g fiber



Para una sola comida:

agua
2 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
hojas de kale
16 cucharada, picada (40g)
aceite
2/3 cda (mL)
puré de tomate
1 1/3 cda (21g)
frijoles negros, escurrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
cebolla, picado
2/3 pequeña (47g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/3 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
comino molido
2 cdita (4g)
jugo de limón
1 1/3 cda (mL)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
puré de tomate
2 2/3 cda (43g)
frijoles negros, escurrido
2 2/3 lata(s) (1171g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
cebolla, picado
1 1/3 pequeña (93g)
ajo, cortado en cubitos
2 2/3 diente(s) (8g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con lentejas y tomate

947 kcal ● 46g protein ● 7g fat ● 152g carbs ● 24g fiber



pasta seca cruda
1/4 lbs (96g)
lentejas, crudas
1/2 taza (108g)
tomates triturados en lata
3/4 lata (304g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
aceite
1/6 cda (mL)
puré de tomate
3/4 cda (12g)
zanahorias, picado
3/4 mediana (46g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 grande (56g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
13 piezas (332g)
ketchup
3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)
ketchup
6 1/2 cda (111g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete. Sirve con ketchup.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Para las 2 comidas:

plátano
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-