

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta en proteínas de 3500 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

3511 kcal ● 256g protein (29%) ● 162g fat (42%) ● 214g carbs (24%) ● 43g fiber (5%)

### Desayuno

565 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)  
203 kcal



[Plátano](#)  
1 plátano(s)- 117 kcal



[Barrita de proteína](#)  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)  
436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 39g proteína, 92g carbohidratos netos, 57g grasa



[Leche](#)  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



[Pizza margherita en pan plano](#)  
792 kcal

### Cena

1080 kcal, 81g proteína, 49g carbohidratos netos, 53g grasa



[Ensalada de seitán](#)  
1078 kcal

## Day 2

3471 kcal ● 226g protein (26%) ● 124g fat (32%) ● 280g carbs (32%) ● 82g fiber (9%)

### Desayuno

565 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
203 kcal



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuate**  
436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 39g proteína, 92g carbohidratos netos, 57g grasa



**Leche**  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



**Pizza margherita en pan plano**  
792 kcal

### Cena

1035 kcal, 51g proteína, 116g carbohidratos netos, 15g grasa



**Estofado de frijoles negros y batata**  
1037 kcal

## Day 3

3481 kcal ● 252g protein (29%) ● 119g fat (31%) ● 300g carbs (35%) ● 51g fiber (6%)

### Desayuno

565 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
203 kcal



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 65g proteína, 102g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 tender(s)- 571 kcal

### Cena

1105 kcal, 39g proteína, 129g carbohidratos netos, 42g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
161 kcal



**Pasta con espinacas y hummus**  
946 kcal

## Day 4

3470 kcal ● 252g protein (29%) ● 128g fat (33%) ● 271g carbs (31%) ● 57g fiber (7%)

### Desayuno

565 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal



#### Avena proteica de plátano y canela

269 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal



#### Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 65g proteína, 102g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal



#### Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s)- 571 kcal

### Cena

1095 kcal, 44g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/2 taza(s)- 460 kcal

## Day 5

3430 kcal ● 238g protein (28%) ● 104g fat (27%) ● 326g carbs (38%) ● 62g fiber (7%)

### Desayuno

565 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal



#### Avena proteica de plátano y canela

269 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Fresas

3 3/4 taza(s)- 195 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1020 kcal, 58g proteína, 115g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s)- 936 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s)- 83 kcal

### Cena

1095 kcal, 44g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/2 taza(s)- 460 kcal

## Day 6

3487 kcal ● 262g protein (30%) ● 132g fat (34%) ● 254g carbs (29%) ● 61g fiber (7%)

### Desayuno

560 kcal, 17g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



#### Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Fresas

3 3/4 taza(s)- 195 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 51g proteína, 74g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



#### Sándwich de vegetales con hummus

2 sándwich(es)- 727 kcal

### Cena

1080 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



#### Puré de batata

275 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 7

3487 kcal ● 262g protein (30%) ● 132g fat (34%) ● 254g carbs (29%) ● 61g fiber (7%)

### Desayuno

560 kcal, 17g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



#### Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Fresas

3 3/4 taza(s)- 195 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 51g proteína, 74g carbohidratos netos, 58g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



#### Sándwich de vegetales con hummus

2 sándwich(es)- 727 kcal

### Cena

1080 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



#### Puré de batata

275 kcal

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
6 1/4 taza(s) (mL)
- queso mozzarella rallado  
1 1/4 taza (108g)
- huevos  
8 grande (400g)
- queso en hebras  
8 barra (224g)
- queso mozzarella fresco  
1 1/3 oz (38g)

## Productos horneados

- pan naan  
2 1/2 pieza(s) (225g)
- pan  
10 rebanada (320g)

## Especias y hierbas

- albahaca fresca  
1/3 oz (9g)
- vinagre balsámico  
3 2/3 fluid ounce (mL)
- sal  
1/3 cucharadita (1g)
- pimienta negra  
1/3 cucharadita (0g)
- romero, seco  
3/4 cdita (1g)
- comino molido  
2 1/2 cdita (5g)
- canela  
1 cdita (3g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
7 3/4 cda (mL)
- aceite  
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
4 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
2 cucharadita (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
13 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1696g)

## Frutas y jugos

- plátano  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)
- aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de limón  
1 2/3 fl oz (mL)
- fresas  
11 1/4 taza, entera (1620g)
- nectarina  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

## Otro

- Barra de proteína (20 g de proteína)  
3 barra (150g)
- Levadura nutricional  
5 cdita (6g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
20 piezas (510g)
- bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- salchicha vegana  
6 sausage (600g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

## Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate  
8 cda (128g)
- frijoles negros  
1 2/3 lata(s) (732g)
- garbanzos, en conserva  
3 lata(s) (1419g)
- hummus  
6 1/2 oz (184g)
- cacahuetes tostados  
1 1/2 taza (219g)

## Cereales y pastas

- seitán  
1/2 lbs (255g)
- pasta seca cruda  
1/3 lbs (152g)

- ajo**  
10 1/2 diente(s) (31g)
- hojas de kale**  
5 3/4 taza, picada (230g)
- apio crudo**  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- espinaca fresca**  
9 1/3 taza(s) (280g)
- puré de tomate**  
1 2/3 cda (27g)
- batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (805g)
- cebolla**  
2 1/2 pequeña (175g)
- perejil fresco**  
10 2/3 ramitas (11g)
- ketchup**  
5 cda (85g)
- pepino**  
3 pepino (21 cm) (853g)
- zanahorias**  
4 pequeño (14 cm de largo) (200g)
- cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/6 caja (165 g) (192g)

## Dulces

- chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)
- jarabe de arce**  
2 cdita (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (mL)
- salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)

## Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos**  
1/3 taza (45g)
- pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

## Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)

## Bebidas

- agua**  
1 3/4 galón (mL)
- polvo de proteína**  
25 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (791g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**agua**  
9 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
3 cdita (mL)  
**romero, seco**  
3/4 cdita (1g)  
**tomates**  
1 1/2 taza, picada (270g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
  2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
  3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
  4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas.
- Servir.

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**plátano**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### 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 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ○ 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Avena proteica de plátano y canela

269 kcal ● 18g protein ○ 5g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**canela**  
1/2 cdita (1g)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**avena clásica, copos**  
4 cucharada (20g)  
**leche entera**  
3/8 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)  
**plátano, en rodajas**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

**canela**  
1 cdita (3g)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)  
**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**plátano, en rodajas**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. En un bol apto para microondas, mezclar la avena, la proteína en polvo, la canela, el sirope de arce y la leche.
2. Microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos.
3. Cubrir con rodajas de plátano.
4. Servir.

---

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

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.

## 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 2 comidas:  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1 1/4 pieza(s) (113g)  
**queso mozzarella rallado**  
10 cucharada (54g)  
**albahaca fresca**  
7 1/2 hojas (4g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(154g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
2 1/2 pieza(s) (225g)  
**queso mozzarella rallado**  
1 1/4 taza (108g)  
**albahaca fresca**  
15 hojas (8g)  
**aceite de oliva**  
3 3/4 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
3 3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
2 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(308g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
7 1/2 diente(s) (23g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada fácil de garbanzos

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 lata(s) (896g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 pequeña (70g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 taza de tomates cherry (298g)  
**perejil fresco, picado**  
6 ramitas (6g)

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

### Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
10 piezas (255g)  
**ketchup**  
2 1/2 cda (43g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
20 piezas (510g)  
**ketchup**  
5 cda (85g)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sub(s)

**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)  
**Levadura nutricional**  
2 cdta (3g)  
**salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
8 albóndiga(s) (240g)

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.

### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

## Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de vegetales con hummus

2 sándwich(es) - 727 kcal ● 22g protein ● 36g fat ● 62g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**hummus**  
3 cda (45g)  
**jugo de limón**  
2 cdita (mL)  
**tomates, rebanadas**  
2 tomate ciruela (124g)  
**zanahorias, pelado y rallado**  
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
8 rebanada (256g)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**aceite de oliva**  
4 cda (mL)  
**hummus**  
6 cda (90g)  
**jugo de limón**  
4 cdita (mL)  
**tomates, rebanadas**  
4 tomate ciruela (248g)  
**zanahorias, pelado y rallado**  
4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

1. Tueste el pan.
2. En un bol pequeño combine la espinaca, la zanahoria, el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Unte hummus en el pan y cubra con la mezcla de espinaca y rodajas de tomate.
4. Coloque la otra rebanada encima y sirva.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Apio con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

**apio crudo**

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

**mantequilla de cacahuate**

4 cda (64g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**

8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)

**mantequilla de cacahuate**

8 cda (128g)

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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**

4 barra (112g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**

8 barra (224g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Rodajas de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 3 comidas:

**pepino**  
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

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

### Fresas

3 3/4 taza(s) - 195 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 31g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:  
**fresas**  
3 3/4 taza, entera (540g)

Para las 3 comidas:  
**fresas**  
11 1/4 taza, entera (1620g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

---

### Ensalada de seitán

1078 kcal ● 81g protein ● 53g fat ● 49g carbs ● 20g fiber



**aceite**  
3 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
3 cdita (4g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
18 tomates cherry (306g)  
**aguacates, picado**  
3/4 aguacate(s) (151g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Estofado de frijoles negros y batata

1037 kcal ● 51g protein ● 15g fat ● 116g carbs ● 59g fiber



agua  
2 1/2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 1/4 cdita (3g)  
**jugo de limón**  
5/6 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1 1/4 taza, picada (50g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**puré de tomate**  
1 2/3 cda (27g)  
**frijoles negros, escurrido**  
1 2/3 lata(s) (732g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos**  
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)  
**cebolla, picado**  
5/6 pequeña (58g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 2/3 diente(s) (5g)

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 desprendga 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 3

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**vinagreta balsámica**  
2 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
2/3 cda, picado (2g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, en rodajas**  
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

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

## Pasta con espinacas y hummus

946 kcal ● 30g protein ● 30g fat ● 125g carbs ● 13g fiber



**hummus**  
3 1/3 oz (94g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
1 1/3 taza(s) (40g)  
**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**tomates, picado**  
2/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(82g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
2/3 pequeña (47g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal ● 27g protein ● 7g fat ● 98g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
5/8 caja (165 g) (96g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
5/8 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (88g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
5/8 lata(s) (261g)  
**tomates, picado**  
5/8 tomate romo (47g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/3 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/6 caja (165 g) (192g)  
**aceite**  
5/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 1/6 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
5/8 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
5/8 pepino (21 cm) (176g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/6 lata(s) (523g)  
**tomates, picado**  
1 1/6 tomate romo (93g)  
**perejil fresco, picado**  
4 2/3 ramitas (5g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

## Cacahuete tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**cacahuete tostados**  
1/2 taza (73g)

Para las 2 comidas:

**cacahuete tostados**  
1 taza (146g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

---

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

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

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

---

## 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.