

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1100 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

1060 kcal ● 95g protein (36%) ● 36g fat (31%) ● 61g carbs (23%) ● 27g fiber (10%)

Desayuno

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

370 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 22g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Ensalada de espinacas, fresa y aguacate
156 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Pasta de lentejas
337 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1078 kcal ● 93g protein (35%) ● 31g fat (26%) ● 69g carbs (25%) ● 38g fiber (14%)

Desayuno

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

390 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Cena

335 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Pasta de lentejas
337 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1080 kcal ● 100g protein (37%) ● 43g fat (36%) ● 39g carbs (14%) ● 34g fiber (12%)

Desayuno

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

390 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Brócoli
1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1137 kcal ● 107g protein (37%) ● 40g fat (32%) ● 55g carbs (19%) ● 33g fiber (12%)

Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 8g carbohidratos netos, 8g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Queso cottage con almendras y canela
155 kcal

Almuerzo

390 kcal, 13g proteína, 35g carbohidratos netos, 16g grasa



Chili de lentejas
218 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Brócoli
1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1113 kcal ● 101g protein (36%) ● 51g fat (41%) ● 37g carbs (13%) ● 25g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 8g carbohidratos netos, 8g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Queso cottage con almendras y canela

155 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1125 kcal ● 98g protein (35%) ● 56g fat (45%) ● 36g carbs (13%) ● 21g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1060 kcal ● 105g protein (40%) ● 43g fat (37%) ● 49g carbs (18%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Cena

300 kcal, 21g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Alitas de seitán teriyaki
2 onza(s) de seitán- 149 kcal



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

Almuerzo

340 kcal, 21g proteína, 23g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra
2 1/4 oz (63g)
- almendras
1 oz (28g)
- pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Otro

- harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
- pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- Guacamole, comercial
8 cda (124g)
- mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
- salchicha vegana
1/2 sausage (50g)
- Salsa teriyaki
1 cda (mL)

Bebidas

- polvo de proteína
15 2/3 oz (443g)
- agua
14 1/2 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- salsa
6 cucharada (98g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (418g)
- brócoli congelado
3 taza (273g)
- tomates enteros enlatados
4 cucharada (60g)

Productos lácteos y huevos

- queso de cabra
1/2 oz (14g)
- huevos
7 grande (350g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
- queso mozzarella fresco
2 2/3 oz (76g)
- crema agria
1 1/2 cda (18g)
- queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- fresas
1/8 pint (45g)
- frambuesas
4 taza (492g)
- limón
3/8 pequeña (22g)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- canela
2 pizca (1g)
- chile en polvo
1/4 cda (2g)
- comino molido
1 1/2 g (2g)
- sal
1/8 cdita (0g)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)
- vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)

Productos horneados

- cebolla**
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ajo**
1/2 diente(s) (2g)
- hojas de kale**
5 oz (144g)
- zanahorias**
2 mediana (122g)
- brócoli**
1/2 taza, picado (46g)
- patatas**
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

- pan**
2 rebanada (64g)

Legumbres y derivados

- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- lentejas, crudas**
2 cucharada (24g)
- frijoles negros**
3/4 lata(s) (329g)

Cereales y pastas

- bulgur seco**
2 cucharada (18g)
- seitán**
2 oz (57g)

Grasas y aceites

- vinagreta balsámica**
1 3/4 cucharada (mL)
 - aceite**
1 oz (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
polvo de proteína
1/2 cda (3g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Frambuesas

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



Para una sola comida:

framboesa
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

framboesa
1 taza (123g)

1. Enjuaga las framboesas y sirve.

Queso cottage con almendras y canela

155 kcal ● 16g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)
almendras
3 almendra (4g)
canela
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
almendras
6 almendra (7g)
canela
2 pizca (1g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de espinacas, fresa y aguacate

156 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



espinaca fresca

3/4 taza(s) (23g)

almendras

1/2 cucharada, en rodajas (3g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

aguacates, cortado en cubos

1/8 aguacate(s) (25g)

fresas

1/8 pint (45g)

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocíe la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



pepitas de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)
huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfrien y luego pélos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Chili de lentejas

218 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 7g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
chile en polvo
1/4 cda (2g)
comino molido
1/8 cda (1g)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
bulgur seco
2 cucharada (18g)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
tomates enteros enlatados, picado
4 cucharada (60g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



hojas de kale, troceado
3/8 manojo (64g)
aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
Guacamole, comercial
8 cda (124g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Leche

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

Rinde 2/3 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.



Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
zanahorias, cortado en rodajas
1/2 mediana (31g)
brócoli, picado
1/2 taza, picado (46g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 sausage (50g)
patatas, cortado en gajos
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

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



Para una sola comida:

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 (\approx 7.6 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

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

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

Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
frijoles negros
3/8 lata(s) (165g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
crema agria
3/4 cda (9g)
salsa, con trozos
3 cucharada (49g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
crema agria
1 1/2 cda (18g)
salsa, con trozos
6 cucharada (98g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Almendras tostadas

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

Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Alitas de seitán teriyaki

2 onza(s) de seitán - 149 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 9g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 onza(s) de seitán

seitán

2 oz (57g)

aceite

1/4 cda (mL)

Salsa teriyaki

1 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.



Palitos de zanahoria

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

Rinde 1 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.



Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

agua

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.