

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1300 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

1272 kcal ● 94g protein (30%) ● 62g fat (44%) ● 61g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

170 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo y queso
2 mini muffin(s)- 112 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Almuerzo

365 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Sándwich de berenjena y pesto
1/2 sándwich(es)- 226 kcal

Cena

400 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
166 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1247 kcal ● 98g protein (32%) ● 48g fat (34%) ● 77g carbs (25%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

170 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo y queso
2 mini muffin(s)- 112 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

395 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Maíz
92 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1289 kcal ● 110g protein (34%) ● 46g fat (32%) ● 79g carbs (25%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de moras y granola
115 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

395 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

195 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Uvas
29 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



Vegan crumbles
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Maíz
92 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1279 kcal ● 95g protein (30%) ● 58g fat (41%) ● 75g carbs (23%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

190 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de moras y granola
115 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

385 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1/2 sándwich(es)- 273 kcal

Aperitivos

195 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Uvas
29 kcal

Cena

345 kcal, 16g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
169 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1299 kcal ● 94g protein (29%) ● 64g fat (44%) ● 72g carbs (22%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevo dentro de una berenjena
120 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

455 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



Pizza en pan plano con brócoli
313 kcal



Ensalada caprese
142 kcal

Aperitivos

145 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Chips de kale
69 kcal

Cena

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1299 kcal ● 94g protein (29%) ● 64g fat (44%) ● 72g carbs (22%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevo dentro de una berenjena

120 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Aperitivos

145 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Chips de kale

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Cena

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal

Day 7

1342 kcal ● 105g protein (31%) ● 58g fat (39%) ● 75g carbs (22%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevo dentro de una berenjena

120 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Aperitivos

145 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Chips de kale

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

2/3 taza(s)- 72 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua
2/3 galón (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
5 grande (250g)
- queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)
- queso
1 1/2 oz (42g)
- yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- queso en hebras
4 barra (112g)
- queso provolone
1 rebanada(s) (28g)
- queso mozzarella fresco
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- jugo de lima
1 fl oz (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- zarzamoras
4 cucharada (36g)
- uvas
1 taza (92g)
- jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
8 3/4 mediana (536g)
- ajo
4 diente(s) (12g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (51g)
- cilantro fresco
1/2 cda, picado (2g)

Especias y hierbas

- copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
- sal
1/3 oz (9g)
- pimienta negra
1 g (1g)
- albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)

Grasas y aceites

- aceite
1 3/4 oz (mL)
- aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
5 3/4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)

Otro

- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- Palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)
- mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (216g)
- Salsa teriyaki
2 cucharadita (mL)
- Levadura nutricional
1/8 oz (4g)
- tzatziki
1/8 taza(s) (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
1 cda (16g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- salsa para pizza
4 cucharada (63g)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)

Productos horneados

- tomates**
4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (489g)
- berenjena**
1/2 berenjena, sin pelar (aprox. 560 g) (295g)
- granos de maíz congelados**
1 1/3 taza (181g)
- tomates secos al sol**
1/2 oz (14g)
- espinaca fresca**
4 taza(s) (124g)
- mezcla de verduras congeladas**
1/8 paquete (283 g c/u) (36g)
- hojas de kale**
1 manojo (170g)
- brócoli**
56 cucharadita, picado (106g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
1 1/3 paquete (340 g) (407g)
- salsa de soja (tamari)**
1/2 cda (mL)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)

- panecillos Kaiser**
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
- pan**
1 rebanada (32g)
- pan naan**
1 pieza(s) (90g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
1 oz (28g)
- mezcla de frutos secos**
4 cucharada (34g)

Cereales para el desayuno

- granola**
4 cucharada (23g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**
1/4 taza (42g)
- seitán**
1/2 lbs (213g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
agua
1/3 cda (mL)
queso cheddar
1 1/2 cucharada, rallada (11g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
agua
2/3 cda (mL)
queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
- Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Parfait de moras y granola

115 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
granola
2 cucharada (11g)
zarzamoras, picado grueso
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)
granola
4 cucharada (23g)
zarzamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevo dentro de una berenjena

120 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

berenjena

1 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (60g)

aceite

1 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

berenjena

3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (180g)

aceite

3 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócalo en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber

Para una sola comida:

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta

12 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Sándwich de berenjena y pesto

1/2 sándwich(es) - 226 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

aceite de oliva
1/4 cda (mL)
salsa pesto
1/2 cda (8g)
ajo
1/2 diente (2g)
panecillos Kaiser
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
tomates
1 1/2 rebanada(s), fina/pequeña (23g)
queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)
berenjena, cortado por la mitad y en rodajas
1/4 pequeña (115g)

1. Precaliente el grill del horno.
2. Cepille las rodajas de berenjena con aceite de oliva y colóquelas en una bandeja para hornear. Coloque la bandeja a unos 6 pulgadas de la fuente de calor. Cocine durante 10 minutos, o hasta que estén tiernas y tostadas.
3. Abra el pan por la mitad a lo largo y tuéstelo.
4. En una taza o bol pequeño, mezcle el pesto y el ajo. Unte esta mezcla sobre el pan tostado.
5. Rellene el pan con las rodajas de berenjena, tomate y queso.
6. Sirva.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

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.

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1/2 sándwich(es) - 273 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pan

1 rebanada (32g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

tomates secos al sol

1/2 oz (14g)

espinaca fresca

1/8 taza(s) (4g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

queso provolone

1 rebanada(s) (28g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

brócoli
4 cucharada, picado (23g)
salsa para pizza
2 cucharada (32g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

brócoli
1/2 taza, picado (46g)
salsa para pizza
4 cucharada (63g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
pan naan
1 pieza(s) (90g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)

2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.

3. Añade el arroz y remueve.

4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.

5. Cocina durante 20 minutos.

6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.

7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



salsa Frank's Red Hot

2 cucharada (mL)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.

2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.

3. Sirve el tempeh con tzatziki.

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palomitas de maíz

2 tazas - 81 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Palomitas de maíz, microondas, saladas
2 taza, palomitas (22g)

Para las 2 comidas:

Palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

pepititas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepititas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

uvas
1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal

1/3 cdita (2g)

hojas de kale

1/3 manojo (57g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

Para las 3 comidas:

sal

1 cdita (6g)

hojas de kale

1 manojo (170g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



zanahorias
2/3 grande (48g)
migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
agua
1/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, picado fino
1/3 diente(s) (1g)
cebolla, picado
1/6 grande (25g)
cilantro fresco, picado
1/2 cda, picado (2g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
3 1/2 taza (350g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(46g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

169 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



aceite
1/8 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 cucharadita (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/8 paquete (283 g c/u) (36g)
arroz blanco de grano largo
1 cucharada (12g)
seitán, cortado en tiras
1 1/2 oz (43g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

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 5 ↗

Comer los día 7

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 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.

Brócoli asado con levadura nutricional

2/3 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

brócoli

2/3 taza, picado (61g)

aceite

1/3 cda (mL)

Levadura nutricional

1/3 cda (1g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalos en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto.
Sirve.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.