

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1400 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

1414 kcal ● 103g protein (29%) ● 73g fat (46%) ● 69g carbs (20%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Huevos revueltos básicos**

2 huevo(s)- 159 kcal



**Palitos de zanahoria**

1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



**Semillas de girasol**

90 kcal



**Chocolate negro**

2 cuadrado(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 28g proteína, 32g carbohidratos netos, 11g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Sándwich a la plancha con champiñones y queso**

162 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Cena

450 kcal, 19g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



**Tofu básico**

8 onza(s)- 342 kcal



**Zanahorias asadas**

2 zanahoria(s)- 106 kcal

## Day 2

1453 kcal ● 112g protein (31%) ● 66g fat (41%) ● 75g carbs (21%) ● 27g fiber (8%)

### Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

425 kcal, 27g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu al limón y pimienta

7 onza- 252 kcal

### Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal

## Day 3

1440 kcal ● 117g protein (33%) ● 61g fat (38%) ● 81g carbs (22%) ● 26g fiber (7%)

### Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

425 kcal, 27g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu al limón y pimienta

7 onza- 252 kcal

### Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal

## Day 4

1371 kcal ● 93g protein (27%) ● 67g fat (44%) ● 74g carbs (22%) ● 24g fiber (7%)

### Desayuno

145 kcal, 4g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
145 kcal

### Almuerzo

460 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
235 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

410 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa



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



**Ensalada César de brócoli con huevos duros**  
260 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

1370 kcal ● 94g protein (28%) ● 66g fat (43%) ● 87g carbs (25%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

145 kcal, 4g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
145 kcal

### Almuerzo

450 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete**  
341 kcal



**Chícharos sugar snap con mantequilla**  
107 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

420 kcal, 21g proteína, 33g carbohidratos netos, 21g grasa



**Lo-mein de tofu**  
169 kcal



**Leche**  
1 2/3 taza(s)- 248 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

1350 kcal ● 100g protein (30%) ● 54g fat (36%) ● 86g carbs (25%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

130 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas  
131 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche)  
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete  
441 kcal

Cena

460 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos  
127 kcal



Lentejas  
116 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete  
2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Day 7

1350 kcal ● 100g protein (30%) ● 54g fat (36%) ● 86g carbs (25%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

130 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas  
131 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche)  
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete  
441 kcal

Cena

460 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos  
127 kcal



Lentejas  
116 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete  
2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- ☐ agua  
15 1/2 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ kiwi  
3 fruta (207g)
- ☐ Pomelo  
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)
- ☐ limón  
1 pequeña (58g)
- ☐ jugo de limón  
2 1/2 cda (mL)
- ☐ aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ uvas  
4 1/2 taza (414g)
- ☐ arándanos secos  
1 3/4 cucharada (18g)
- ☐ jugo de lima  
1 1/2 cda (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces  
1 3/4 cucharada (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
8 grande (400g)
- ☐ queso en lonchas  
1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)
- ☐ mantequilla  
5 cdita (23g)
- ☐ queso en hebras  
3 barra (84g)
- ☐ leche entera  
4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego sin grasa  
1 cda (18g)
- ☐ queso parmesano  
1 cda (5g)

## Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme  
29 oz (822g)
- ☐ lentejas, crudas  
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu extra firme  
2 oz (57g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
5 oz (144g)

## Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
5 1/2 taza (495g)
- ☐ salsa sriracha  
3/4 cda (11g)
- ☐ Levadura nutricional  
1/2 cda (2g)

## Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ sal  
1 1/2 g (1g)
- ☐ limón y pimienta  
1/2 cdita (1g)
- ☐ canela  
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca  
1/2 taza de hojas enteras (12g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra  
1/2 pizca (0g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
1/4 lbs (128g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol  
2 oz (52g)

- ☐ queso romano  
1/3 cda (2g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias  
7 1/2 mediana (449g)
- ☐ champiñones  
4 cucharada, picada (18g)
- ☐ ajo  
3 diente (9g)
- ☐ tomates  
5 tomates cherry (85g)
- ☐ calabacín  
2 1/3 grande (750g)
- ☐ lechuga romana  
2 taza rallada (94g)
- ☐ brócoli  
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
2 oz (57g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
2/3 taza (96g)
- ☐ espinaca fresca  
1/3 paquete (170 g) (57g)
- ☐ cebolletas  
3 cucharada, en rodajas (24g)

- ☐ almendras  
2 3/4 cucharada, entera (24g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 cda (7g)
- ☐ nueces  
1 3/4 cucharada, picada (13g)
- ☐ semillas de sésamo  
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ semillas de chía  
1 1/2 cdita (7g)

## Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%  
4 cuadrado(s) (40g)
- ☐ azúcar  
1 1/3 cda (17g)

## Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz  
2 cda (16g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
2 cdita (mL)
- ☐ ramen con sabor oriental  
1/8 paquete con sobre de sabor (11g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos  
2/3 taza (53g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

**kiwi**  
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Avena con canela simple con agua

145 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**copos rápidos**  
1/3 taza (27g)  
**azúcar**  
2/3 cda (9g)  
**canela**  
2/3 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**copos rápidos**  
2/3 taza (53g)  
**azúcar**  
1 1/3 cda (17g)  
**canela**  
1 1/3 cdita (3g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
4 1/2 taza (414g)

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 a la plancha con champiñones y queso

162 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



**champiñones**

4 cucharada, picada (18g)

**aceite de oliva**

1/4 cda (mL)

**tomillo, seco**

1/2 cdita, molido (1g)

**pan**

1 rebanada(s) (32g)

**queso en lonchas**

1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

### Pomelo

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



Rinde 1/2 pomelo

### Pomelo

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

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)

---

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

#### agua

1 taza(s) (mL)

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

#### agua

2 taza(s) (mL)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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

---

## Tofu al limón y pimienta

7 onza - 252 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**fécula de maíz**

1 cda (8g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**

1/4 cdita (1g)

**limón, con ralladura**

1/2 pequeña (29g)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**fécula de maíz**

2 cda (16g)

**aceite**

1 cda (mL)

**limón y pimienta**

1/2 cdita (1g)

**limón, con ralladura**

1 pequeña (58g)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 10g fiber



**agua**

1/6 taza(s) (mL)

**jugo de limón**

1 1/2 cda (mL)

**albahaca fresca**

1/2 taza de hojas enteras (12g)

**tomates, cortado por la mitad**

5 tomates cherry (85g)

**calabacín**

1/2 grande (162g)

**aguacates, pelado y sin semillas**

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

## Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



**salsa sriracha**

3/4 cda (11g)

**mantequilla de cacahuete**

1 cda (16g)

**salsa de soja (tamari)**

1 cdita (mL)

**agua**

1/6 taza(s) (mL)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**

1/2 lbs (198g)

**ajo, picado**

1 diente (3g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**mantequilla**

2 cdita (9g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

2/3 taza (96g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

441 kcal ● 19g protein ● 28g fat ● 20g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**

3/4 taza (68g)

**mantequilla de cacahuete**

3 cda (48g)

**salsa de soja (tamari)**

1 1/2 cda (mL)

**semillas de sésamo**

3/4 cdita (2g)

**cebollitas**

1 1/2 cucharada, en rodajas (12g)

**jugo de lima**

3/4 cda (mL)

**semillas de chía**

3/4 cdita (4g)

**calabacín, cortado en espiral**

1 1/2 mediana (294g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**

1 1/2 taza (135g)

**mantequilla de cacahuete**

6 cda (96g)

**salsa de soja (tamari)**

3 cda (mL)

**semillas de sésamo**

1 1/2 cdita (5g)

**cebollitas**

3 cucharada, en rodajas (24g)

**jugo de lima**

1 1/2 cda (mL)

**semillas de chía**

1 1/2 cdita (7g)

**calabacín, cortado en espiral**

3 mediana (588g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:  
**chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:  
**chocolate negro 70-85%**  
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)

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

---

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

#### zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Batido de proteína (leche)

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



Para una sola comida:

#### leche entera

1/2 taza(s) (mL)

#### polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

#### polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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



## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**aceite**

4 cdita (mL)

**tofu firme**

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tofu 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.

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

**aceite**

1/3 cda (mL)

**zanahorias, cortado en rodajas**

2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**salsa picante**  
1 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
1 cda (12g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)  
**salsa picante**  
2 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
2 cda (24g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
2 diente (6g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Almendras tostadas

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



Rinde 1/6 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



**lechuga romana**  
2 taza rallada (94g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cda (18g)  
**mostaza Dijon**  
1 cdita (5g)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 cda (7g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

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

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Lo-mein de tofu

169 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



**tofu extra firme**  
2 oz (57g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/8 cda (mL)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
2 oz (57g)  
**ramen con sabor oriental**  
1/8 paquete con sobre de sabor (11g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltar a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

---

## Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de espinacas con arándanos

127 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**  
2 2/3 cucharadita (9g)  
**nueces**  
2 2/3 cucharadita, picada (6g)  
**espinaca fresca**  
1/6 paquete (170 g) (28g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 2/3 cucharadita (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/6 cda (1g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**  
1 3/4 cucharada (18g)  
**nueces**  
1 3/4 cucharada, picada (13g)  
**espinaca fresca**  
1/3 paquete (170 g) (57g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
1 3/4 cucharada (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/3 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

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

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber





Para una sola comida:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cucharada (16g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/4 cda (1g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cucharada (32g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y 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.
-