

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1600 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

1566 kcal ● 105g protein (27%) ● 79g fat (45%) ● 86g carbs (22%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada
1 tostada(s)- 212 kcal

Almuerzo

510 kcal, 13g proteína, 53g carbohidratos netos, 25g grasa



Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal



Pizza en pan plano con brócoli
313 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Aperitivos

170 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

510 kcal, 36g proteína, 15g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada caprese
213 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 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

1550 kcal ● 111g protein (29%) ● 83g fat (48%) ● 68g carbs (18%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada
1 tostada(s)- 212 kcal

Almuerzo

495 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu al estilo General Tso
327 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Aperitivos

170 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

510 kcal, 36g proteína, 15g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada caprese
213 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 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

1596 kcal ● 110g protein (28%) ● 81g fat (46%) ● 86g carbs (22%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

210 kcal, 13g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
73 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

530 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal

Aperitivos

170 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

525 kcal, 19g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Ensalada de col con tofu buffalo
380 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

1580 kcal ● 114g protein (29%) ● 74g fat (42%) ● 92g carbs (23%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 13g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
73 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
107 kcal



Chips de batata
15 chips- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

530 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal

Cena

455 kcal, 26g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Nuggets tipo Chik'n
3 nuggets- 165 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal

Day 5

1568 kcal ● 103g protein (26%) ● 77g fat (44%) ● 98g carbs (25%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
107 kcal



Chips de batata
15 chips- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

500 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 26g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Ensalada caprese
71 kcal

Cena

455 kcal, 26g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Nuggets tipo Chik'n
3 nuggets- 165 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal

Day 6

1540 kcal ● 114g protein (30%) ● 68g fat (40%) ● 95g carbs (25%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Aperitivos

110 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

500 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 26g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal



Ensalada caprese
71 kcal

Cena

540 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de seitán
539 kcal

Day 7

1599 kcal ● 117g protein (29%) ● 78g fat (44%) ● 81g carbs (20%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

555 kcal, 24g proteína, 27g carbohidratos netos, 35g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
244 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

110 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
110 kcal

Cena

540 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de seitán
539 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal



Bebidas

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

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (397g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ chips de batata
30 patatas fritas (43g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 nuggets (129g)
- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ Levadura nutricional
3 cdita (4g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ uvas
2 1/2 taza (230g)
- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ frambuesas
2 taza (246g)
- ☐ fresas
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
2/3 oz (19g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (852g)
- ☐ brócoli
4 cucharada, picado (23g)
- ☐ ajo
3 3/4 diente(s) (11g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/3 cda (8g)
- ☐ coliflor
1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)
- ☐ ketchup
1 1/2 cda (26g)
- ☐ cebolla roja
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 1/3 cdita (mL)
- ☐ tofu firme
13 2/3 oz (387g)
- ☐ cacahuets tostados
1/2 taza (76g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pizza
2 cucharada (32g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)

- ☐ eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (96g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 mediana (656g)
- ☐ queso mozzarella fresco
6 oz (170g)
- ☐ queso
6 cucharada, rallada (42g)
- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)
- ☐ mantequilla
3 1/2 cdita (16g)
- ☐ queso de cabra
2 1/2 oz (70g)

- ☐ salsa picante
1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Dulces

- ☐ azúcar
2/3 cda (9g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1 1/3 cda (11g)
- ☐ seitán
1/2 lbs (255g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s) - 212 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 2/3 cucharada (5g)

aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

huevos, hervido y enfriado

2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Tuesta el pan y coloca encima las hojas verdes y la mezcla de ensalada de huevo. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Uvas

73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

uvas

1 1/4 taza (115g)

Para las 2 comidas:

uvas

2 1/2 taza (230g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 cdita (5g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 cdita (14g)
leche entera
1/6 taza(s) (mL)

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

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
2/3 taza (82g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizza en pan plano con brócoli

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



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)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve 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.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tofu al estilo General Tso

327 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



salsa de soja (tamari)
1 1/3 cedita (mL)
jengibre fresco, picado
1 1/3 cda (8g)
azúcar
2/3 cda (9g)
vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)
fécula de maíz
1 1/3 cda (11g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
6 2/3 oz (189g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
tomates
4 tomates cherry (68g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
pimientos rojos asados
2 cucharada, en cubos (28g)
queso de cabra, desmenuzado
2 cda (28g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates
8 tomates cherry (136g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
queso de cabra, desmenuzado
4 cda (56g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Ensalada caprese

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



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco

1/2 oz (14g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry
(25g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



pan

1 rebanada (32g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en medias lunas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados
3 cucharada (27g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Trocitos de coliflor en sartén

107 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

coliflor

1/2 taza(s), triturado tipo 'rice' (64g)

huevos

1/2 extra grande (28g)

aceite

1 cdita (mL)

salsa picante

1/4 cda (mL)

ajo, cortado en cubitos

1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

coliflor

1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)

huevos

1 extra grande (56g)

aceite

2 cdita (mL)

salsa picante

1/2 cda (mL)

ajo, cortado en cubitos

1 cdita (3g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Chips de batata

15 chips - 116 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
chips de batata
15 patatas fritas (21g)

Para las 2 comidas:
chips de batata
30 patatas fritas (43g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

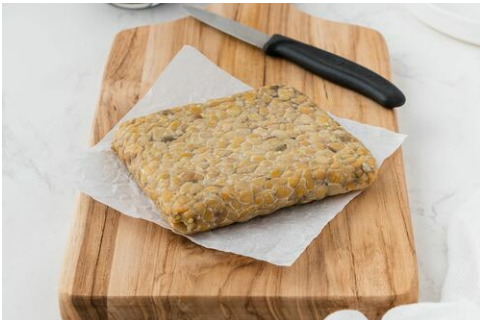
Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
3 oz (85g)
mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)

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

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 sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes 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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de col con tofu buffalo

380 kcal ● 17g protein ● 29g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

salsa Frank's Red Hot

2 cucharada (mL)

aderezo ranch

2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

tofu firme, secado con papel

absorbente y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

Cena 3 [🔗](#)

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.
-

Nuggets tipo Chik'n

3 nuggets - 165 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

ketchup
3/4 cda (13g)
Nuggets veganos chik'n
3 nuggets (65g)

Para las 2 comidas:

ketchup
1 1/2 cda (26g)
Nuggets veganos chik'n
6 nuggets (129g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en medias lunas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
1/2 taza (140g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pepino, cortado en medias lunas
1 pepino (21 cm) (301g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de seitán

539 kcal ● 40g protein ● 27g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
1/4 lbs (128g)
tomates, cortado por la mitad
9 tomates cherry (153g)
aguacates, picado
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

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.

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.