

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1700 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

1671 kcal ● 108g protein (26%) ● 88g fat (47%) ● 93g carbs (22%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

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



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

580 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
162 kcal

Aperitivos

250 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal

Cena

440 kcal, 14g proteína, 41g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés
6 hojas de lechuga- 279 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

1659 kcal ● 114g protein (28%) ● 95g fat (52%) ● 65g carbs (16%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

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



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

580 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal

Aperitivos

250 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal

Cena

430 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 31g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 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

1705 kcal ● 106g protein (25%) ● 103g fat (54%) ● 60g carbs (14%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

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



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

525 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 36g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

250 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal

Cena

530 kcal, 23g proteína, 17g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde

529 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

1726 kcal ● 115g protein (27%) ● 97g fat (51%) ● 60g carbs (14%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Almuerzo

525 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 36g grasa



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



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal

Cena

530 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 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

1678 kcal ● 113g protein (27%) ● 83g fat (45%) ● 82g carbs (20%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Almuerzo

480 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 408 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal

Cena

530 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 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

1697 kcal ● 120g protein (28%) ● 75g fat (40%) ● 102g carbs (24%) ● 33g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Queso cottage con piña
93 kcal

Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal

Almuerzo

480 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 408 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Cena

575 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1702 kcal ● 119g protein (28%) ● 82g fat (43%) ● 89g carbs (21%) ● 33g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Queso cottage con piña
93 kcal

Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal

Almuerzo

480 kcal, 24g proteína, 26g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



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



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

Cena

575 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
11 cucharada grande (1/3 taza c/u) (341g)
- agua
11 1/4 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
7 grande (350g)
- queso en lonchas
1 3/4 oz (49g)
- queso de cabra
5 oz (141g)
- leche entera
5 taza(s) (mL)
- mantequilla
3/8 barra (43g)
- queso
1 taza, rallada (113g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
- yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)

Productos horneados

- pan
2/3 lbs (320g)

Frutas y jugos

- aguacates
3 aguacate(s) (586g)
- durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (428g)
- frambuesas
2 1/2 taza (308g)
- nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
- jugo de lima
2 cda (mL)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Verduras y productos vegetales

- lechuga romana
6 hoja interior (36g)
- ajo
1 3/4 diente(s) (5g)
- jengibre fresco
3/4 cda (5g)
- champiñones
1/4 lbs (120g)
- tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (320g)
- pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- ketchup
2 cda (34g)

Grasas y aceites

- aceite
1 3/4 oz (mL)
- aceite de oliva
1 cda (mL)

Otro

- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- salsa sriracha
3/4 cda (11g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (138g)
- polvo de cacao
3/8 oz (11g)
- tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- sal
5 g (5g)
- comino molido
1 1/2 cdita (3g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1/3 lbs (148g)
- nueces**
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
3 cda (22g)
- semillas de chía**
3 oz (85g)

- ajo en polvo**
1 1/6 cdita (4g)
- eneldo seco**
1 cdita (1g)
- pimienta negra**
1 1/2 g (1g)
- romero, seco**
1/2 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**
1 cda (mL)
- salsa verde**
1 1/2 cda (24g)
- salsa Frank's Red Hot**
4 cucharada (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (263g)

Dulces

- jarabe**
1 cda (mL)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
1 pasteles (9g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)**
2 1/2 cdita (mL)
 - tofu firme**
15 oz (431g)
 - mantequilla de cacahuate**
3 cda (48g)
 - frijoles negros**
3 cucharada (45g)
 - cacahuetes tostados**
4 cucharada (37g)
 - tempeh**
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pudín de chía con cacao y frambuesa

276 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
2 cucharada (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 1/4 tsp (3g)
framboesas
4 cucharada (31g)
jarabe
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
4 cucharada (57g)
leche entera
1 taza(s) (mL)
polvo de cacao
2 1/2 tsp (5g)
framboesas
1/2 taza (62g)
jarabe
1 cda (mL)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigerá de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

framboesa
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Queso cottage con piña

93 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
piña enlatada, escurrido
2 cucharada, trozos (23g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
piña enlatada, escurrido
4 cucharada, trozos (45g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
almendras
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:
almendras
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

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



Para una sola comida:
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)

Para las 2 comidas:
champiñones
1/2 taza, picada (35g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)

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. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
queso
1/2 taza, rallada (57g)
champiñones
1 1/2 oz (43g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
queso
1 taza, rallada (113g)
champiñones
3 oz (85g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/2 sándwich(es)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)



1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

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.

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

queso de cabra

2 cda (28g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (428g)

queso de cabra

6 cda (84g)

sal

3 pizca (1g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco
1 cdita (1g)
queso de cabra
2 oz (57g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
1 cda (14g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)
yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
2 cda (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)
yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

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.

Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

6 hojas de lechuga - 279 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 hojas de lechuga

almendras

3/4 cucharada, en tiras finas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

1 1/2 cdita (mL)

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

aceite

1 cda (mL)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar

1/4 lbs (106g)

jengibre fresco, pelado y picado fino

3/4 cda (5g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.

2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.

3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.

4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.

5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).

2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.

3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

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 cacahuate
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 cacahuate, 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada de tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g protein ● 36g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



tofu firme

1 1/2 rebanada(s) (126g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3 cda (22g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

salsa verde

1 1/2 cda (24g)

aguacates, cortado en rodajas

3 rebanadas (75g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

3 cucharada (45g)

tomates, picado

3/4 tomate romo (60g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
aceite
1 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
mantequilla
8 cdita (36g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

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



Para una sola comida:

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 (\approx 6.4 cm diá.)
(62g)

Para las 2 comidas:

cebolla
2 cucharada, picada (30g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(123g)

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.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
ketchup
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
ketchup
2 cda (34g)

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

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.