

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 1800 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

1826 kcal ● 122g protein (27%) ● 96g fat (47%) ● 92g carbs (20%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

615 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es)- 542 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteína, 43g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Pasta boloñesa sin carne

221 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 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

1768 kcal ● 131g protein (30%) ● 89g fat (45%) ● 84g carbs (19%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

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



Ensalada de seitán

539 kcal

Aperitivos

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 43g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistachos

188 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

1808 kcal ● 127g protein (28%) ● 92g fat (46%) ● 92g carbs (20%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Apios con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 43g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistachos
188 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

1805 kcal ● 125g protein (28%) ● 91g fat (45%) ● 96g carbs (21%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Apios con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Cena

590 kcal, 25g proteína, 26g carbohidratos netos, 37g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete
588 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

1763 kcal ● 118g protein (27%) ● 89g fat (45%) ● 100g carbs (23%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

555 kcal, 24g proteína, 44g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta simple
271 kcal



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Cena

515 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu al horno
10 2/3 oz- 302 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional
2 taza(s)- 215 kcal

Day 6

1787 kcal ● 131g protein (29%) ● 91g fat (46%) ● 80g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

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



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

635 kcal, 33g proteína, 35g carbohidratos netos, 35g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

515 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu al horno
10 2/3 oz- 302 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional
2 taza(s)- 215 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

1808 kcal ● 122g protein (27%) ● 86g fat (43%) ● 100g carbs (22%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

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



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

635 kcal, 33g proteína, 35g carbohidratos netos, 35g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

535 kcal, 28g proteína, 35g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Frambuesas
1 3/4 taza(s)- 126 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



Productos lácteos y huevos

- huevos**
21 mediana (932g)
- queso en hebras**
4 barra (112g)
- leche entera**
1 3/4 taza(s) (mL)
- queso mozzarella fresco**
2 oz (57g)
- mantequilla**
5 cdita (23g)
- queso**
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

Grasas y aceites

- mayonesa**
2 cda (mL)
- aceite**
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica**
1 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas**
7 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- sal**
1 pizca (0g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- pimentón**
1 pizca (1g)
- mostaza amarilla**
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- albahaca fresca**
1 cda, picado (3g)
- ajo en polvo**
1 2/3 cdita (5g)

Productos horneados

- pan**
14 2/3 oz (416g)

Verduras y productos vegetales

- cebolla**
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (66g)
- tomates**
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (401g)
- espinaca fresca**
3 taza(s) (90g)
- ketchup**
4 1/3 cda (74g)
- apio crudo**
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

Bebidas

- polvo de proteína**
3/4 lbs (343g)
- agua**
10 1/2 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra**
1/4 lbs (126g)
- pistachos, sin cáscara**
1/2 taza (62g)
- semillas de sésamo**
1/2 oz (15g)
- semillas de chía**
1 cdita (5g)
- semillas de lino**
2 pizca (2g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
4 cucharada (30g)

Otro

- harina de almendra**
3 cda (21g)
- Levadura nutricional**
1/3 oz (9g)
- Nuggets veganos chik'n**
13 1/3 nuggets (287g)
- mezcla de hojas verdes**
7 1/3 taza (220g)
- Requesón y copa de frutas**
4 container (680g)
- mezcla para coleslaw**
1 taza (90g)
- bollo para sub(s)**
1/2 panecillo(s) (43g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
4 piezas (102g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
3 oz (85g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
1 1/2 oz (43g)
- mantequilla de cacahuate**
10 cda (160g)
- salsa de soja (tamari)**
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme**
1 1/3 lbs (605g)

Cereales y pastas

- cebolletas**
2 cucharada, en rodajas (16g)
- calabacín**
2 mediana (392g)
- pimiento**
1 1/4 pequeña (93g)
- jengibre fresco**
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- brócoli**
4 taza, picado (364g)

- pasta seca cruda**
1 oz (28g)
- seitán**
6 oz (170g)

Dulces

- mermelada**
3 cdita (21g)

Frutas y jugos

- framboesas**
17 1/2 oz (499g)
 - clementinas**
5 fruta (370g)
 - aguacates**
2 aguacate(s) (410g)
 - jugo de lima**
1 cda (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
harina de almendra
1 cda (7g)
polvo de proteína
1 cda (6g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
harina de almendra
3 cda (21g)
polvo de proteína
3 cda (17g)

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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 con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s) - 200 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pan
1 1/2 rebanada (48g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
mermelada
1 1/2 cdita (11g)

Para las 2 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)
mermelada
3 cdita (21g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
pimiento, picado
1 pequeña (74g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascarrón por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

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 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

huevos

3 mediana (132g)

mayonesa

2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pan

2 rebanada (64g)

pimentón

1 pizca (1g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfriá los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Frambuesas

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



Rinde 1 taza(s)

framboesa

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada de seitán

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



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)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es) tipo sub

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

aceite

1/4 cda (mL)

queso

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los 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 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 cdita (3g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
pan
4 rebanada (128g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
huevos, hervido y enfriado
6 grande (300g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(80g)
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(240g)
mantequilla de cacahuate
6 cda (96g)

1. lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
frambuesas
20 frambuesas (38g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Cena 1

Comer los día 1

Leche

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



Rinde 3/4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta boloñesa sin carne

221 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



salsa para pasta
3 oz (85g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 oz (43g)
aceite
1/8 cda (mL)
pasta seca cruda
1 oz (28g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



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.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Frambuesas

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



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

ketchup
1 2/3 cda (28g)
Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)

Para las 2 comidas:

ketchup
3 1/3 cda (57g)
Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)

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

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 4

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

588 kcal ● 25g protein ● 37g fat ● 26g carbs ● 12g fiber



mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
semillas de sésamo
1 cdita (3g)
cebollitas
2 cucharada, en rodajas (16g)
jugo de lima
1 cda (mL)
semillas de chía
1 cdita (5g)
calabacín, cortado en espiral
2 mediana (392g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuate, 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 cacahuate sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Tofu al horno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
salsa de soja (tamari)
1/3 taza (mL)
semillas de sésamo
2/3 cda (6g)
tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

Para las 2 comidas:
salsa de soja (tamari)
2/3 taza (mL)
semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)
tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Brócoli asado con levadura nutricional

2 taza(s) - 215 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

brócoli
2 taza, picado (182g)
aceite
1 cda (mL)
Levadura nutricional
1 cda (4g)

Para las 2 comidas:

brócoli
4 taza, picado (364g)
aceite
2 cda (mL)
Levadura nutricional
2 cda (8g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 3/4 taza(s) - 126 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)
frambuesas
1 3/4 taza (215g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

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



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

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

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.