

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2000 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

1953 kcal ● 132g protein (27%) ● 82g fat (38%) ● 125g carbs (26%) ● 47g fiber (10%)

Desayuno

280 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

655 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Uvas
58 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteína, 62g carbohidratos netos, 13g grasa



Sub de albóndigas veganas
1 sub(s)- 468 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2040 kcal ● 141g protein (28%) ● 90g fat (40%) ● 112g carbs (22%) ● 54g fiber (11%)

Desayuno

280 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

655 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Uvas
58 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

645 kcal, 38g proteína, 50g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
644 kcal

Day 3

1957 kcal ● 137g protein (28%) ● 82g fat (38%) ● 111g carbs (23%) ● 57g fiber (12%)

Desayuno

280 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

650 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 37g grasa



Aguacate relleno de garbanzos
1/2 aguacate- 481 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 5g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Cena

645 kcal, 38g proteína, 50g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
644 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1964 kcal ● 150g protein (30%) ● 83g fat (38%) ● 109g carbs (22%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 5g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

645 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 31g grasa



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



Ensalada griega en cuña
404 kcal



Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal

Cena

610 kcal, 46g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 5

1976 kcal ● 129g protein (26%) ● 88g fat (40%) ● 124g carbs (25%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal



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



Zanahorias y hummus
82 kcal

Almuerzo

630 kcal, 24g proteína, 42g carbohidratos netos, 32g grasa



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
1 sándwich(es)- 342 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Cena

525 kcal, 32g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
338 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1958 kcal ● 139g protein (28%) ● 92g fat (42%) ● 110g carbs (22%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal



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



Zanahorias y hummus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

575 kcal, 28g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich Caprese
1 sándwich(es)- 461 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Cena

565 kcal, 39g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Day 7

1958 kcal ● 139g protein (28%) ● 92g fat (42%) ● 110g carbs (22%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal



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



Zanahorias y hummus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

575 kcal, 28g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich Caprese
1 sándwich(es)- 461 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Cena

565 kcal, 39g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Lista de compras



Otro

- mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- Levadura nutricional
1 cdita (1g)
- albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (398g)
- pimentón ahumado
1/4 cucharadita (1g)
- tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- salchicha vegana
1 sausage (100g)
- Palomitas de maíz, microondas, saladas
6 taza, palomitas (66g)
- Salsa teriyaki
4 cucharadita (mL)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
2 cdita (mL)
- salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
- salsa pesto
4 cda (64g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
7 cda (84g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- almendras
1 taza, entera (152g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/4 oz (mL)

Legumbres y derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- garbanzos, en conserva
4 lata(s) (1792g)
- hummus
11 cda (165g)
- cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

Frutas y jugos

- uvas
2 taza (184g)
- frambuesas
2 1/4 taza (277g)
- clementinas
2 fruta (148g)
- jugo de limón
5 cda (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- aceitunas negras
1 1/2 cda (13g)
- fresas
2 1/2 taza, entera (360g)
- limón
5/8 pequeña (36g)

Productos horneados

- pan
14 2/3 oz (416g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
3 cdita (14g)
- yogur griego sin grasa
1 container (175g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- huevos
4 grande (200g)
- queso mozzarella rallado
1 oz (28g)
- queso mozzarella fresco
4 rebanadas (113g)

Bebidas

- aderezo para ensaladas**
7 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva**
1 cda (mL)
- vinagreta balsámica**
2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ajo**
4 diente(s) (12g)
- apio crudo**
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)
- lechuga romana**
1 1/2 taza, picada (71g)
- tomates**
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (257g)
- edamame, congelado, sin vaina**
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
4 remolacha(s) (200g)
- alcachofas, enlatadas**
1/4 lata, escurrida (60g)
- espinaca fresca**
2 oz (57g)
- hojas de kale**
6 1/2 oz (186g)
- zanahorias baby**
24 mediana (240g)
- mezcla de verduras congeladas**
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)

- polvo de proteína**
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- agua**
14 taza(s) (mL)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**
2 barra (80g)

Especias y hierbas

- curry en polvo**
2 cdita (4g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**
2 cucharada (23g)
- seitán**
3 oz (85g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

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

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 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Aguacate relleno de garbanzos

1/2 aguacate - 481 kcal ● 20g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 18g fiber



Rinde 1/2 aguacate

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego sin grasa

2 cucharada (35g)

pimentón ahumado

1/4 cucharadita (1g)

pepititas de girasol

1 cda (12g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (224g)

1. En un tazón grande, aplasta los garbanzos con un tenedor. Añade jugo de limón, pimentón ahumado, yogur griego, semillas de girasol y algo de sal y pimienta. Mezcla.

2. Abre el aguacate y desecha el hueso.

3. Rellena el aguacate con la ensalada de garbanzos. Sirve el excedente de ensalada de garbanzos a un lado.

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 4

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.

Ensalada griega en cuña

404 kcal ● 15g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 12g fiber



lechuga romana
1 1/2 taza, picada (71g)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceitunas negras, cortado en cubos
1 1/2 cda (13g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

1. En un bol mediano, combina las aceitunas picadas, los tomates cherry partidos por la mitad, los garbanzos, el aceite de oliva, el zumo de limón y algo de sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen bien.
2. Coloca la mezcla de garbanzos sobre la lechuga romana y luego rocía con tzatziki. Sirve.
3. Nota de preparación: La mezcla de garbanzos se puede preparar con antelación y conservar en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 3 días. Cuando vayas a servir, simplemente monta con la lechuga romana y el tzatziki.

Fresas

2 1/2 taza(s) - 130 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

fresas
2 1/2 taza, entera (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es) - 342 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



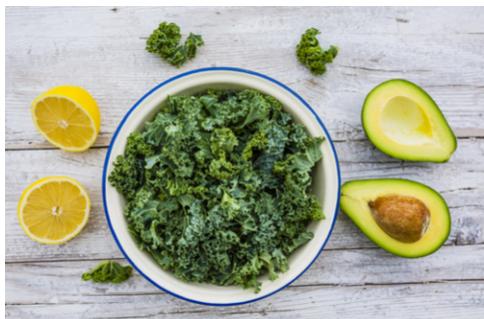
Rinde 1 sándwich(es)

aceite
1 cdita (mL)
alcachofas, enlatadas
1/4 lata, escurrida (60g)
espinaca fresca
2 oz (57g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
queso mozzarella rallado
1 oz (28g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.\r\nAñade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.\r\nTransfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.\r\nAñade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.\r\nCalienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.\r\nCorta el sándwich por la mitad y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



hojas de kale, troceado
5/8 manojo (106g)
aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
queso mozzarella fresco
2 rebanadas (57g)
salsa pesto
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
queso mozzarella fresco
4 rebanadas (113g)
salsa pesto
4 cda (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

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



Para una sola comida:

framboesa
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

framboesa
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas 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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palomitas de maíz

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**Palomitas de maíz, microondas,
saladas**
6 taza, palomitas (66g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

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 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

hummus
2 cda (30g)
zanahorias baby
8 mediana (80g)

Para las 3 comidas:

hummus
6 cda (90g)
zanahorias baby
24 mediana (240g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sub(s)

bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

framboesa
1 1/4 taza (154g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de garbanzos al curry

644 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 50g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
curry en polvo
1 cdita (2g)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
jugo de limón, dividido
2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(34g)
garbanzos, en conserva, escurrido
y enjuagado
1 lata(s) (448g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
8 cda (140g)
curry en polvo
2 cdita (4g)
pepitas de girasol
4 cda (48g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
jugo de limón, dividido
4 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(68g)
garbanzos, en conserva, escurrido
y enjuagado
2 lata(s) (896g)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o
refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

Salsa teriyaki

4 cucharadita (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/4 paquete (283 g c/u) (72g)

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 taza, picada (40g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
1 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 taza, picada (80g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)
agua
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-