

# 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

### 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

### 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

### 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

### 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

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



**Aguacate relleno de garbanzos**

1/2 aguacate- 481 kcal



**Ensalada mixta simple**

170 kcal

### Cena

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



**Ensalada de garbanzos al curry**

644 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 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

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



Cacahuets 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



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



Sopa de garbanzos y col rizada  
273 kcal

## 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)
- ☐ cacahuets 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 cedita (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)

**pepitas 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.   
Añade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.   
Transfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.   
Añade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.   
Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio.   
Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.   
Corta 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.

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:

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
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)

**frambuesas**

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.  
Mientras 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.  
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.  
Sirve 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.

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets 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 desprenda 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.