

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2100 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

2095 kcal ● 134g protein (26%) ● 111g fat (48%) ● 104g carbs (20%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Parfait de chía y yogur
167 kcal

Aperitivos

200 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Sandía
2 oz- 20 kcal

Almuerzo

660 kcal, 24g proteína, 43g carbohidratos netos, 38g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
485 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Cena

665 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2050 kcal ● 145g protein (28%) ● 104g fat (46%) ● 105g carbs (21%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Parfait de chía y yogur
167 kcal

Aperitivos

200 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Sandía
2 oz- 20 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

615 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich Caprese
1 sándwich(es)- 461 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

665 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Day 3

2039 kcal ● 155g protein (30%) ● 100g fat (44%) ● 94g carbs (19%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

290 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Huevos revueltos con pesto
2 huevo(s)- 198 kcal

Aperitivos

200 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Sandía
2 oz- 20 kcal

Almuerzo

745 kcal, 36g proteína, 33g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada caprese
249 kcal



Sándwich de queso a la plancha
1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

585 kcal, 45g proteína, 36g carbohidratos netos, 21g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Puré de patatas casero
119 kcal



Coliflor asada
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2048 kcal ● 162g protein (32%) ● 91g fat (40%) ● 107g carbs (21%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

290 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa

Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

Aperitivos

210 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s)- 81 kcal

Almuerzo

745 kcal, 36g proteína, 33g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada caprese

249 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

585 kcal, 45g proteína, 36g carbohidratos netos, 21g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Puré de patatas casero

119 kcal



Coliflor asada

173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2090 kcal ● 142g protein (27%) ● 100g fat (43%) ● 117g carbs (22%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Almuerzo

665 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 45g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Cena

630 kcal, 28g proteína, 45g carbohidratos netos, 29g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2163 kcal ● 133g protein (25%) ● 119g fat (49%) ● 116g carbs (21%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Almuerzo

665 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 45g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal

Cena

660 kcal, 29g proteína, 50g carbohidratos netos, 35g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña

389 kcal



Semillas de girasol

271 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2070 kcal ● 132g protein (25%) ● 98g fat (43%) ● 125g carbs (24%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Almuerzo

570 kcal, 26g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Cena

660 kcal, 29g proteína, 50g carbohidratos netos, 35g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña

389 kcal



Semillas de girasol

271 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- leche entera
5 3/4 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1 1/3 envase(s) (150 g c/u) (181g)
- queso en lonchas
5 oz (144g)
- huevos
17 grande (850g)
- queso mozzarella fresco
1/3 lbs (156g)
- mantequilla
2 cda (28g)
- queso parmesano
1 cda (5g)

Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
1 cda (mL)
- vinagreta balsámica
2 1/3 cda (mL)
- aderezo César
2 cucharada (29g)

Otro

- mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)
- mezcla de hojas verdes
1 1/4 paquete (155 g) (196g)
- Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
8 mediana (488g)
- brócoli
3 1/2 taza, picado (319g)
- patatas
17 oz (487g)
- champiñones
3/4 taza, picada (53g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (58g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- tomillo, seco
3 g (3g)
- ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
- sal
1/6 cdita (1g)
- pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- albahaca fresca
9 1/4 cucharada de hojas enteras (14g)
- vinagre balsámico
3/4 cda (mL)

Productos horneados

- pan
13 1/2 oz (384g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
3/4 cda (mL)
- aguacates
7/8 aguacate(s) (176g)
- sandía
6 oz (170g)
- kiwi
4 fruta (276g)
- piña enlatada
1 1/2 taza, trozos (272g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
4 cda (64g)
- caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- salsa barbecue
6 cucharada (105g)
- vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)

- tomates**
3 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (448g)
- coliflor**
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
- hojas de kale**
1 1/2 taza, picada (60g)
- ajo**
1 1/2 diente(s) (5g)
- lechuga romana**
8 hoja interior (48g)
- perejil fresco**
2 1/4 ramitas (2g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas**
1/2 taza, mitades (50g)
 - semillas de chía**
3 cucharada (43g)
 - almendras**
1/4 cucharada, entera (125g)
 - mezcla de frutos secos**
10 cucharada (84g)
 - nueces**
1/3 taza, sin cáscara (33g)
 - pepitas de girasol**
3 oz (85g)
-

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
4 taza (400g)
- garbanzos, en conserva**
1 1/2 lata(s) (672g)
- tofu firme**
3/4 lbs (340g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Parfait de chía y yogur

167 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía

1 1/2 cucharada (21g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1/8 taza (15g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía

3 cucharada (43g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1/8 taza (31g)

1. Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigerá durante la noche o al menos 2 horas.\r\nCubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
salsa pesto
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
salsa pesto
2 cda (32g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 2/3 cucharada (5g)

aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

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

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

485 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 38g carbs ● 7g fiber



champiñones
3/4 taza, picada (53g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
1 1/2 cdita, molido (2g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(46g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Sándwich Caprese

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



Rinde 1 sándwich(es)

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)

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.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 3/4 oz (50g)
mezcla de hojas verdes
5/8 paquete (155 g) (90g)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
9 1/3 cucharada de tomates cherry
(87g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1/4 lbs (99g)
mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (181g)
albahaca fresca
9 1/3 cucharada de hojas enteras
(14g)
vinagreta balsámica
2 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
56 cucharadita de tomates cherry
(174g)

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

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
1 cda (14g)
queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
2 cda (28g)
queso en lonchas
4 rebanada (28 g c/u) (112g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
5 cucharada (42g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
10 cucharada (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso parmesano
1/2 cda (3g)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(49g)
aderezo César
1 cucharada (15g)
tomates, en rodajas
1/2 tomate ciruela (31g)
huevos, hervido y cortado en rodajas
2 grande (100g)
lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado
4 hoja interior (24g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
1 cda (5g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(98g)
aderezo César
2 cucharada (29g)
tomates, en rodajas
1 tomate ciruela (62g)
huevos, hervido y cortado en rodajas
4 grande (200g)
lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado
8 hoja interior (48g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/4 taza(s)



almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y
enjuagado

3/4 lata(s) (336g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

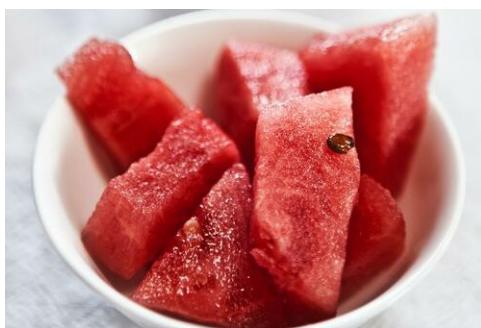
Para las 3 comidas:

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 cúbrelas 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.

Sandía

2 oz - 20 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

sandía
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

sandía
6 oz (170g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

3 mediana (183g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados

4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

Garbanzos tostados

1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamo.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Puré de patatas casero

119 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/6 taza(s) (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
2/3 lbs (303g)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelas con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
coliflor, cortado en floretes
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
coliflor, cortado en floretes
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(398g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramaletos de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 1/2 taza, picada (60g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3/4 lata(s) (336g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tazón de tofu con bbq y piña

389 kcal ● 16g protein ● 14g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

brócoli
3/4 taza, picado (68g)
tofu firme
6 oz (170g)
piña enlatada
3/4 taza, trozos (136g)
salsa barbecue
3 cucharada (52g)
aceite
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
piña enlatada
1 1/2 taza, trozos (272g)
salsa barbecue
6 cucharada (105g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.