

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2200 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

2159 kcal ● 157g protein (29%) ● 105g fat (44%) ● 109g carbs (20%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

165 kcal, 1g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



Chips de plátano macho
151 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

715 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de frijoles mixtos
444 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Cena

720 kcal, 54g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 2

2159 kcal ● 157g protein (29%) ● 105g fat (44%) ● 109g carbs (20%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

165 kcal, 1g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



Chips de plátano macho
151 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

715 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de frijoles mixtos
444 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Cena

720 kcal, 54g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 3

2201 kcal ● 144g protein (26%) ● 104g fat (43%) ● 129g carbs (24%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

680 kcal, 27g proteína, 53g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta
182 kcal



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 47g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2240 kcal ● 140g protein (25%) ● 109g fat (44%) ● 129g carbs (23%) ● 44g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 18g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

680 kcal, 27g proteína, 53g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta

182 kcal



Patty melt

1 sándwich(es)- 500 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteína, 47g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2244 kcal ● 156g protein (28%) ● 110g fat (44%) ● 116g carbs (21%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 18g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Almuerzo

730 kcal, 41g proteína, 36g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es)- 408 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteína, 52g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2217 kcal ● 151g protein (27%) ● 105g fat (43%) ● 124g carbs (22%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

730 kcal, 41g proteína, 36g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
322 kcal



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

Cena

665 kcal, 36g proteína, 52g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
554 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Day 7

2235 kcal ● 198g protein (35%) ● 92g fat (37%) ● 132g carbs (24%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

745 kcal, 81g proteína, 47g carbohidratos netos, 25g grasa



Alitas de seitán teriyaki
1 onza(s) de seitán- 743 kcal

Cena

670 kcal, 44g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



Gyro de seitán
1 gyro(s)- 385 kcal



Ensalada caprese
284 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
15 2/3 oz (446g)
- agua
15 1/3 taza(s) (mL)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
- chips de plátano
2 oz (57g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
6 grande (300g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- queso mozzarella fresco
1/2 lbs (208g)
- queso
1 taza, rallada (113g)
- mantequilla
2 cdita (9g)

Verduras y productos vegetales

- pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (439g)
- ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- cebolla
1 1/2 pequeña (105g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- tomates
9 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1146g)
- lechuga romana
1 1/2 corazones (750g)
- cebolla roja
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (59g)
- zanahorias
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
- champiñones
3 oz (85g)

Legumbres y derivados

Especias y hierbas

- eneldo seco
1/2 cdita (1g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)
- mezcla de condimento para tacos
2 cda (17g)
- albahaca fresca
1/2 oz (15g)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- orégano seco
1/6 cdita, hojas (0g)
- comino molido
1/3 cdita (1g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
3 cda (mL)
- aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
3 oz (85g)
- almendras
3/4 taza, entera (101g)
- mantequilla de almendra
4 cucharada (63g)

Otro

- Levadura nutricional
1/3 oz (9g)
- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (298g)
- harina de almendra
2 cda (14g)
- tzatziki
1 1/2 cda (21g)
- Salsa teriyaki
5 cda (mL)

Cereales y pastas

- frijoles rojos (kidney)**
1 lata (448g)
- garbanzos, en conserva**
1/2 lata(s) (224g)
- mantequilla de cacahuate**
1/4 lbs (97g)
- tempeh**
1 lbs (454g)
- salsa de soja (tamari)**
2 cdita (mL)
- frijoles refritos**
1 taza (242g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
2 cda (mL)
 - aceite**
2 1/2 oz (mL)
 - aderezo para ensaladas**
6 oz (mL)
 - Mayonesa vegana**
4 cucharada (60g)
 - vinagreta balsámica**
2 oz (mL)
-

- seitán**
1 1/2 lbs (699g)
 - arroz blanco de grano largo**
2/3 taza (123g)
- ### **Productos horneados**
- pan**
14 2/3 oz (416g)
 - pan de pita**
1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa**
6 cda (108g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

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 2 comidas:

mantequilla de almendra
4 cucharada (63g)
harina de almendra
2 cda (14g)
polvo de proteína
2 cda (12g)

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 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

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 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 39g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

frijoles rojos (kidney), enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (112g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
jugo de limón
1 cda (mL)
 pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

frijoles rojos (kidney), enjuagado y escurrido
1 lata (448g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (224g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
2 cda (mL)
 pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (151g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/6 pepino (21 cm) (56g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, rallado
1 1/2 corazones (750g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)
aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
3/8 pepino (21 cm) (113g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieras preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1 pequeña (70g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbrela con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
4 cucharadita (mL)
albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 2/3 oz (76g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
2 2/3 cucharada (mL)
albahaca fresca
2 2/3 cda, picado (7g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1/3 lbs (151g)
tomates, en rodajas
2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(364g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Sándwich de queso y champiñones con romero

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Alitas de seitán teriyaki

10 onza(s) de seitán - 743 kcal ● 81g protein ● 25g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 onza(s) de seitán

seitán
10 oz (284g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
5 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips de plátano macho

151 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano
2 oz (57g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

mantequilla de cacahuate

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

1. Corta una manzana yunta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada de aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
Levadura nutricional
4 cdita (5g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado por la mitad
24 tomates cherry (408g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
mantequilla de cacahuate
2 cucharada (32g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
mantequilla de cacahuate
4 cucharada (65g)
jugo de limón
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry
(56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal ● 34g protein ● 24g fat ● 27g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
salsa
3 cda (54g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
aceite
1/2 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
mezcla de condimento para tacos
2 cda (17g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
salsa
6 cda (108g)
frijoles refritos
1 taza (242g)
aceite
1 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1 aguacate(s) (201g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

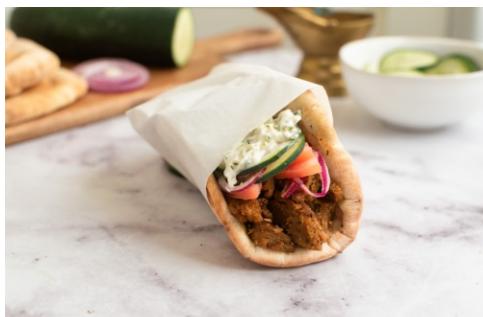
1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Gyro de seitán

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 gyro(s)

pan de pita
1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.)
(50g)
cebolla roja
2 rebanada, fina (18g)
tzatziki
1 1/2 cda (21g)
aceite
1/2 cda (mL)
orégano seco
1/6 cdita, hojas (0g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
pepino, en rodajas finas
1/8 pepino (21 cm) (25g)
seitán, en rodajas finas
2 2/3 oz (76g)
tomates, en rodajas finas
1/3 tomate romo (27g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el seitán y cocina hasta que esté crujiente en algunos puntos, unos 4-6 minutos. Sazona con orégano, comino, sal y pimienta y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que desprendga aroma, aproximadamente 1 minuto.\r\nRellena los pitas con seitán, pepino, cebolla y tomate. Rocía con tzatziki. Dobra y sirve.

Ensalada caprese

284 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)

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

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.