

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2300 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

2275 kcal ● 162g protein (28%) ● 103g fat (41%) ● 137g carbs (24%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

335 kcal, 14g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



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



Avena con canela simple con agua
108 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Almuerzo

695 kcal, 33g proteína, 34g carbohidratos netos, 43g grasa



Lentejas
116 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1/2 sándwich(es)- 279 kcal



Semillas de girasol
301 kcal

Aperitivos

270 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

755 kcal, 34g proteína, 66g carbohidratos netos, 31g grasa



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



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2229 kcal ● 164g protein (29%) ● 106g fat (43%) ● 126g carbs (23%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 14g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Avena con canela simple con agua

108 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

270 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

695 kcal, 33g proteína, 34g carbohidratos netos, 43g grasa



Lentejas

116 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es)- 279 kcal



Semillas de girasol

301 kcal

Cena

710 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 34g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2233 kcal ● 169g protein (30%) ● 98g fat (39%) ● 142g carbs (25%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 14g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Avena con canela simple con agua

108 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

270 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

700 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

710 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 34g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2318 kcal ● 168g protein (29%) ● 118g fat (46%) ● 110g carbs (19%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 15g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa



Apió con mantequilla de cacahuate
327 kcal



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

Aperitivos

245 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

700 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli
438 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

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



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 5

2277 kcal ● 153g protein (27%) ● 125g fat (49%) ● 105g carbs (18%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 15g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa



Apió con mantequilla de cacahuate
327 kcal



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

Aperitivos

245 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

660 kcal, 23g proteína, 45g carbohidratos netos, 41g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés
10 2/3 hojas de lechuga- 495 kcal

Cena

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



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 6

2284 kcal ● 178g protein (31%) ● 99g fat (39%) ● 128g carbs (22%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

310 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



Fresas

1 1/2 taza(s)- 78 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur y pepino

132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

735 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 39g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

487 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

Cena

775 kcal, 54g proteína, 49g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Farro

1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

Day 7

2284 kcal ● 178g protein (31%) ● 99g fat (39%) ● 128g carbs (22%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

310 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



Fresas

1 1/2 taza(s)- 78 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur y pepino

132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

735 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 39g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

487 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

Cena

775 kcal, 54g proteína, 49g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Farro

1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
17 cucharada grande (1/3 taza c/u) (527g)
- agua
21 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
6 1/2 oz (182g)
- pepitas de girasol
3 1/3 oz (94g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Cereales para el desayuno

- copos rápidos
3/4 taza (60g)

Dulces

- azúcar
1 1/2 cda (20g)
- miel
1 1/2 cda (32g)

Especias y hierbas

- canela
1 1/2 cdita (4g)
- sal
1/8 cdita (1g)
- mostaza Dijon
1 oz (33g)
- eneldo seco
1 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
11 grande (550g)
- queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
- mantequilla
1/4 barra (23g)
- leche entera
5 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- salsa pesto
1 cda (16g)
- vinagre de sidra de manzana
3 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale
9 1/2 oz (266g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (438g)
- apio crudo
12 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (480g)
- lechuga romana
3/8 cabeza (252g)
- brócoli
4 taza, picado (364g)
- coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
- pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
- jengibre fresco
1 1/3 cda (8g)

Frutas y jugos

- aguacates
2 1/2 aguacate(s) (528g)
- limón
5/8 pequeña (36g)
- jugo de limón
1 cda (mL)
- zarzamoras
1 1/2 taza (216g)
- fresas
1 1/2 pint (528g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- mantequilla de cacahuate
6 cda (96g)

- yogur griego sin grasa**
2 cda (35g)
- queso parmesano**
1/2 oz (15g)
- queso de cabra**
4 oz (113g)
- yogur griego bajo en grasa**
1 taza (280g)

Grasas y aceites

- aceite**
3 oz (mL)
- aceite de oliva**
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**
8 cda (mL)

Otro

- bollo para sub(s)**
1 panecillo(s) (85g)
- Levadura nutricional**
5 cdita (6g)
- albóndigas veganas congeladas**
4 albóndiga(s) (120g)
- Requesón y copa de frutas**
4 container (680g)
- farro**
1/2 taza (104g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)

- salsa de soja (tamari)**
2 2/3 cdita (mL)
- tofu firme**
6 2/3 oz (189g)
- tempeh**
1 lbs (454g)

Productos horneados

- pan**
6 rebanada (192g)
- pan naan**
2 pieza(s) (180g)

Cereales y pastas

- seitán**
3/4 lbs (340g)
- arroz blanco de grano largo**
4 cucharada (46g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos
4 cucharada (20g)
azúcar
1/2 cda (7g)
canela
1/2 cdita (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

copos rápidos
3/4 taza (60g)
azúcar
1 1/2 cda (20g)
canela
1 1/2 cdita (4g)
agua
1 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuate

327 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de cacahuate
3 cda (48g)

Para las 2 comidas:

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

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

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 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Fresas

1 1/2 taza(s) - 78 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

fresas

1 1/2 taza, entera (216g)

Para las 2 comidas:

fresas

3 taza, entera (432g)

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.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es) - 279 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
salsa pesto
1/2 cda (8g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
tomates
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
mantequilla, ablandado
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
salsa pesto
1 cda (16g)
queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
mantequilla, ablandado
1 cda (14g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Semillas de girasol

301 kcal ● 14g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (94g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal ● 11g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)
miel
3/4 cda (16g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
queso parmesano
1 1/2 cdita (2g)
coles de Bruselas, en rodajas
1 1/2 taza, rallada (75g)
brócoli, picado
1 1/2 taza, picado (137g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)
miel
1 1/2 cda (32g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
queso parmesano
3 cdita (5g)
coles de Bruselas, en rodajas
3 taza, rallada (150g)
brócoli, picado
3 taza, picado (273g)

1. Prepara el aderezo mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva. Mezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

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.

Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

10 2/3 hojas de lechuga - 495 kcal ● 19g protein ● 41g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Rinde 10 2/3 hojas de lechuga

almendras

4 cucharadita, en tiras finas (9g)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

2 2/3 cda (mL)

lechuga romana

10 2/3 hoja interior (64g)

aceite

2 cda (mL)

ajo, picado

1 1/3 diente(s) (4g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar

6 2/3 oz (189g)

jengibre fresco, pelado y picado fino

1 1/3 cda (8g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.

2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.

3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.

4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.

5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

Almuerzo 4 ↗

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.

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

487 kcal ● 17g protein ● 29g fat ● 28g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
queso de cabra
1 oz (28g)
mantequilla
1 cdita (5g)
fresas, descorzado y cortado en rodajas finas
4 mediano (diá. 3,2 cm) (48g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
queso de cabra
2 oz (57g)
mantequilla
2 cdita (9g)
fresas, descorzado y cortado en rodajas finas
8 mediano (diá. 3,2 cm) (96g)
aguacates, cortado en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
4 taza, picada (160g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 3 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco
1 cdita (1g)
queso de cabra
2 oz (57g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

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.

Moras

3/4 taza(s) - 52 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
3/4 taza (108g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

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.

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
2 taza rallada (94g)
huevos
2 grande (100g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)
yogur griego sin grasa
1 cda (18g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
queso parmesano
1 cda (5g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
4 taza rallada (188g)
huevos
4 grande (200g)
brócoli
1 taza, picado (91g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
mostaza Dijon
2 cdita (10g)
queso parmesano
2 cda (10g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
jugo de limón
1 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Pistachos

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



Para una sola comida:
pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:
pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

farro
4 cucharada (52g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

farro
1/2 taza (104g)
agua
4 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre 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.