

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2400 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

2411 kcal ● 173g protein (29%) ● 115g fat (43%) ● 130g carbs (22%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



**Col rizada salteada**

61 kcal



**Kale y huevos**

95 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



**Nueces**

1/6 taza(s)- 117 kcal



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

685 kcal, 39g proteína, 52g carbohidratos netos, 28g grasa



**Goulash de frijoles y tofu**

437 kcal



**Ensalada caprese**

249 kcal

### Cena

755 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada de edamame y remolacha**

257 kcal



**Patty melt**

1 sándwich(es)- 500 kcal

## Day 2

2393 kcal ● 160g protein (27%) ● 126g fat (47%) ● 124g carbs (21%) ● 31g fiber (5%)

### Desayuno

360 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



**Col rizada salteada**  
61 kcal



**Kale y huevos**  
95 kcal



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

### Aperitivos

340 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 117 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

725 kcal, 29g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada crujiente asiática de tofu**  
587 kcal



**Arándanos secos**  
1/4 taza- 136 kcal

### Cena

700 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 43g grasa



**Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete**  
588 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate  
2 rebanada(s)- 336 kcal



Huevos fritos básicos  
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

325 kcal, 13g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Hormigas en un tronco  
92 kcal



Fresas  
1 taza(s)- 52 kcal



Semillas de calabaza  
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

725 kcal, 29g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada crujiente asiática de tofu  
587 kcal



Arándanos secos  
1/4 taza- 136 kcal

Cena

700 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 43g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete  
588 kcal



Leche  
3/4 taza(s)- 112 kcal

## Day 4

2334 kcal ● 167g protein (29%) ● 103g fat (40%) ● 144g carbs (25%) ● 42g fiber (7%)

### Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tostada de aguacate**  
2 rebanada(s)- 336 kcal



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 13g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



**Hormigas en un tronco**  
92 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Parmesana de tofu**  
1 filetes de tofu- 349 kcal



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
1 1/3 taza(s)- 143 kcal

### Cena

675 kcal, 43g proteína, 56g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Puré de patatas instantáneo**  
207 kcal



**Remolachas**  
1 remolachas- 24 kcal

## Day 5

2460 kcal ● 162g protein (26%) ● 119g fat (44%) ● 135g carbs (22%) ● 49g fiber (8%)

### Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tostada de aguacate**  
2 rebanada(s)- 336 kcal



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 13g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



**Hormigas en un tronco**  
92 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 30g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
230 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo**  
1 sándwich(es)- 542 kcal

### Cena

675 kcal, 43g proteína, 56g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Puré de patatas instantáneo**  
207 kcal



**Remolachas**  
1 remolachas- 24 kcal

## Day 6

2355 kcal ● 147g protein (25%) ● 145g fat (55%) ● 82g carbs (14%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

340 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Revuelto de brócoli y cheddar**  
228 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Chocolate negro**  
4 cuadrado(s)- 239 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 30g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
230 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo**  
1 sándwich(es)- 542 kcal

### Cena

705 kcal, 34g proteína, 14g carbohidratos netos, 53g grasa



**Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu**  
589 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

## Day 7

2363 kcal ● 169g protein (29%) ● 125g fat (48%) ● 99g carbs (17%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

340 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Revuelto de brócoli y cheddar

228 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



#### Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 51g proteína, 53g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



#### Lentejas

231 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

### Cena

705 kcal, 34g proteína, 14g carbohidratos netos, 53g grasa



#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(543g)
- ☐ agua  
19 taza(s) (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ hojas de kale  
2/3 lbs (313g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
5 remolacha(s) (250g)
- ☐ cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (125g)
- ☐ ajo  
3 1/2 diente (11g)
- ☐ tomates  
9 1/4 cucharada de tomates cherry (87g)
- ☐ repollo  
4 1/2 taza, rallada (315g)
- ☐ zanahorias  
3 1/2 mediana (214g)
- ☐ cebolletas  
4 cucharada, en rodajas (32g)
- ☐ calabacín  
4 mediana (784g)
- ☐ apio crudo  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(60g)
- ☐ brócoli  
3/4 lbs (358g)
- ☐ mezcla para puré instantáneo  
4 oz (113g)
- ☐ jengibre fresco  
3 cdita (6g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
2 2/3 cda (mL)
- ☐ Mayonesa vegana  
2 cucharada (30g)
- ☐ mayonesa  
4 cda (mL)

## Aperitivos

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

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
7/8 paquete (155 g) (135g)
- ☐ hamburguesa vegetal  
1 hamburguesa (71g)
- ☐ aceite de sésamo  
3 cdita (mL)
- ☐ mezcla para coleslaw  
2 taza (180g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cda (8g)
- ☐ coliflor rallada congelada  
2 1/4 taza, preparada (383g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Bollo  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

## Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme  
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
1/2 lbs (228g)
- ☐ cacahuets tostados  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1/2 lbs (mL)
- ☐ tempeh  
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas  
1/3 taza (64g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ semillas de sésamo  
5 cdita (15g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
18 1/2 mediana (814g)
- ☐ queso mozzarella fresco  
1 3/4 oz (50g)
- ☐ queso en hebras  
2 barra (56g)
- ☐ leche entera  
3 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella rallado  
1 oz (28g)
- ☐ queso cheddar  
2 2/3 cucharada, rallada (19g)
- ☐ claras de huevo  
2 grande (66g)

## Espicias y hierbas

- ☐ sal  
1/8 oz (2g)
- ☐ mostaza Dijon  
1/2 cda (8g)
- ☐ pimentón  
4 1/2 g (4g)
- ☐ tomillo fresco  
1/4 cdita (0g)
- ☐ albahaca fresca  
1/4 taza de hojas enteras (7g)
- ☐ pimienta negra  
2 pizca (0g)
- ☐ mostaza amarilla  
1/2 cdita o 1 sobre (3g)

- ☐ semillas de chía  
2 cdita (9g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
3/4 taza (89g)

## Cereales y pastas

- ☐ quinoa, sin cocinar  
6 cucharada (64g)
- ☐ fécula de maíz  
1/2 cda (4g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima  
2 fl oz (mL)
- ☐ arándanos secos  
1/2 taza (80g)
- ☐ aguacates  
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ pasas  
3/4 cajita mini (14 g) (11g)
- ☐ fresas  
3 taza, entera (432g)
- ☐ limón  
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ jugo de limón  
1/2 cda (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pizza  
1 1/2 cda (24g)

## Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%  
8 cuadrado(s) (80g)
-



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

### Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**hojas de kale**  
4 cucharada, picada (10g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### 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.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

### 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 3

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Revuelto de brócoli y cheddar

228 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**queso cheddar**  
4 cucharadita, rallada (9g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**claras de huevo**  
1 grande (33g)  
**brócoli, picado**  
1/3 tallo (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**queso cheddar**  
2 2/3 cucharada, rallada (19g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**claras de huevo**  
2 grande (66g)  
**brócoli, picado**  
2/3 tallo (101g)

1. Bate los huevos y las claras en un bol con un poco de sal y pimienta.
2. Añade aproximadamente 1/3 del aceite en una sartén a fuego medio. Agrega el brócoli y cocina unos 4 minutos hasta que esté tierno pero aún firme. Pasa el brócoli a un plato y reserva.
3. Limpia la sartén. Añade el resto del aceite a la sartén y ponla a fuego bajo. Vierte los huevos y remueve suavemente para hacer el revuelto hasta que empiecen a formarse las cuajadas, alrededor de 1-2 minutos.
4. Incorpora el brócoli y el cheddar. Continúa removiendo hasta que los huevos ya no estén líquidos. Sirve.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



#### aceite

1/2 cda (mL)

#### pimentón

1 1/2 cdita (3g)

#### tomillo fresco

1/4 cdita (0g)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

#### cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

#### ajo, picado

1/2 diente (2g)

#### tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/4 lbs (99g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

### Ensalada caprese

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



#### 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)

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



## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal  29g protein  32g fat  37g carbs  10g fiber



Para una sola comida:

**aceite de sésamo**  
1 1/2 cdita (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
3 cucharada (32g)  
**mantequilla de cacahuete**  
3 cdita (16g)  
**cacahuetes tostados**  
1 1/2 cda (14g)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**tofu firme, escurrido**  
6 oz (170g)  
**repollo, rallado**  
2 1/4 taza, rallada (158g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)**  
3/4 mediana (46g)

Para las 2 comidas:

**aceite de sésamo**  
3 cdita (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
6 cucharada (64g)  
**mantequilla de cacahuete**  
6 cdita (32g)  
**cacahuetes tostados**  
3 cda (27g)  
**salsa de soja (tamari)**  
6 cdita (mL)  
**jugo de lima**  
6 cdita (mL)  
**tofu firme, escurrido**  
3/4 lbs (340g)  
**repollo, rallado**  
4 1/2 taza, rallada (315g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)**  
1 1/2 mediana (92g)

1. Cocina la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En un tazón pequeño, prepara la salsa batiendo la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el jugo de lima y un poco de sal al gusto. Añade un chorrito de agua si es necesario para que quede menos espesa. Reserva.
3. Envuelve el tofu en toallas de papel y presiona suavemente para eliminar el exceso de agua. Corta el tofu en cubos.
4. Calienta el aceite de sésamo en una sartén a fuego medio-bajo y añade los cubos de tofu. Fríe durante unos 5-7 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que el tofu esté dorado y crujiente por fuera. Retira del fuego y reserva.
5. Mezcla la col, la quinoa, las zanahorias, los cacahuetes y el tofu en un bol. Rocía con la vinagreta de cacahuete. Sirve.

### Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal  0g protein  0g fat  31g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**  
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**  
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

#### Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

### Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 25g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

#### Levadura nutricional

1 cda (4g)

#### fécula de maíz

1/2 cda (4g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

#### queso mozzarella rallado

1 oz (28g)

#### tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

## Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s) - 143 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

**brócoli**  
1 1/3 taza, picado (121g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
2/3 cda (2g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásallo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

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 de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- huevos**  
3 mediana (132g)
- mayonesa**  
2 cda (mL)
- sal**  
1 pizca (0g)
- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- pan**  
2 rebanada (64g)
- pimentón**  
1 pizca (1g)
- cebolla, picado**  
1/4 pequeña (18g)
- mostaza amarilla**  
1/4 cdita o 1 sobre (1g)

Para las 2 comidas:

- huevos**  
6 mediana (264g)
- mayonesa**  
4 cda (mL)
- sal**  
2 pizca (1g)
- pimienta negra**  
2 pizca (0g)
- pan**  
4 rebanada (128g)
- pimentón**  
2 pizca (1g)
- cebolla, picado**  
1/2 pequeña (35g)
- mostaza amarilla**  
1/2 cdita o 1 sobre (3g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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





Rinde 4 onza(s) de tempeh

**tempeh**

4 oz (113g)

**mantequilla de cacahuete**

2 cucharada (32g)

**jugo de limón**

1/2 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

1 cdita (mL)

**Levadura nutricional**

1/2 cda (2g)

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.

---

## Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



**agua**

1 1/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (0g)

**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.

## Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



**hojas de kale, troceado**

1/4 manojo (43g)

**aguacates, troceado**

1/4 aguacate(s) (50g)

**limón, exprimido**

1/4 pequeña (15g)

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.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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 2 comidas:

**queso en hebras**

2 barra (56g)

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 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Hormigas en un tronco

92 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pasas**  
1/4 cajita mini (14 g) (4g)  
**apio crudo, recortado**  
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)  
**mantequilla de cacahuete**  
3/4 cda (12g)

Para las 3 comidas:

**pasas**  
3/4 cajita mini (14 g) (11g)  
**apio crudo, recortado**  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 1/4 cda (36g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

## Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**fresas**  
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

**fresas**  
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 3 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Chocolate negro

4 cuadrado(s) - 239 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
4 cuadrado(s) (40g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
8 cuadrado(s) (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Cena 1

Comer los día 1

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



#### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

#### vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

#### edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

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.

### Patty melt

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



Rinde 1 sándwich(es)

#### 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)

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.\r\nMezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.\r\nColoca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.\r\nLimpia 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.\r\nCorta por la mitad y sirve.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

588 kcal  25g protein  37g fat  26g carbs  12g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**

1 taza (90g)

**mantequilla de cacahuete**

4 cda (64g)

**salsa de soja (tamari)**

2 cda (mL)

**semillas de sésamo**

1 cdita (3g)

**cebolletas**

2 cucharada, en rodajas (16g)

**jugo de lima**

1 cda (mL)

**semillas de chía**

1 cdita (5g)

**calabacín, cortado en espiral**

2 mediana (392g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**

2 taza (180g)

**mantequilla de cacahuete**

8 cda (128g)

**salsa de soja (tamari)**

4 cda (mL)

**semillas de sésamo**

2 cdita (6g)

**cebolletas**

4 cucharada, en rodajas (32g)

**jugo de lima**

2 cda (mL)

**semillas de chía**

2 cdita (9g)

**calabacín, cortado en espiral**

4 mediana (784g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. 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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
6 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.

### Puré de patatas instantáneo

207 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 40g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para puré instantáneo**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para puré instantáneo**  
4 oz (113g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

### Remolachas

1 remolacha(s) - 24 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
1 remolacha(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

## Cena 4

Comer los día 6 y día 7

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal ● 30g protein ● 44g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
3/4 taza, picado (68g)  
**coliflor rallada congelada**  
1 taza, preparada (191g)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cda (mL)  
**aceite**  
2 1/4 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 1/2 cdita (5g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
1/2 lbs (213g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente (5g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
1 1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**coliflor rallada congelada**  
2 1/4 taza, preparada (383g)  
**salsa de soja (tamari)**  
6 cda (mL)  
**aceite**  
4 1/2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
3 cdita (9g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
15 oz (425g)  
**ajo, picado fino**  
3 diente (9g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
3 cdita (6g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

### Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuates tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuates tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.



---

# Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

## Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)  
**agua**  
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-