

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2500 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

2470 kcal ● 167g protein (27%) ● 112g fat (41%) ● 156g carbs (25%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Uvas
131 kcal

Aperitivos

305 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

770 kcal, 26g proteína, 55g carbohidratos netos, 44g grasa



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal



Ensalada mixta simple
271 kcal

Cena

780 kcal, 27g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



Papas fritas al horno
386 kcal



Tofu cajún
236 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

2467 kcal ● 213g protein (35%) ● 101g fat (37%) ● 146g carbs (24%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Uvas
131 kcal

Aperitivos

305 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

735 kcal, 50g proteína, 47g carbohidratos netos, 36g grasa



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
5 brochetas- 583 kcal

Cena

815 kcal, 50g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal



Leche
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

2540 kcal ● 163g protein (26%) ● 141g fat (50%) ● 118g carbs (19%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 13g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Gofres y mantequilla de cacahuete
1 gofre(s)- 201 kcal

Almuerzo

735 kcal, 50g proteína, 47g carbohidratos netos, 36g grasa



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
5 brochetas- 583 kcal

Cena

805 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 61g grasa



Tofu con costra de nuez
659 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal



Semillas de girasol
135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2549 kcal ● 185g protein (29%) ● 122g fat (43%) ● 139g carbs (22%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 13g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Gofres y mantequilla de cacahuete

1 gofre(s)- 201 kcal

Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 38g proteína, 39g carbohidratos netos, 53g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

735 kcal, 65g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal



Puré de patatas casero

119 kcal

Day 5

2491 kcal ● 197g protein (32%) ● 112g fat (41%) ● 142g carbs (23%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Gofres y yogur griego

2 gofre(s)- 237 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Chocolate negro y frambuesas

69 kcal

Almuerzo

815 kcal, 38g proteína, 39g carbohidratos netos, 53g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

735 kcal, 65g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal



Puré de patatas casero

119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

2497 kcal ● 186g protein (30%) ● 122g fat (44%) ● 130g carbs (21%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Gofres y yogur griego

2 gofre(s)- 237 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

745 kcal, 43g proteína, 40g carbohidratos netos, 37g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Boniatos asados con romero

210 kcal



Judías verdes con mantequilla

245 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Chocolate negro y frambuesas

69 kcal

Cena

810 kcal, 48g proteína, 37g carbohidratos netos, 51g grasa



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

1/2 taza(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2497 kcal ● 186g protein (30%) ● 122g fat (44%) ● 130g carbs (21%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Gofres y yogur griego

2 gofre(s)- 237 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

745 kcal, 43g proteína, 40g carbohidratos netos, 37g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Boniatos asados con romero

210 kcal



Judías verdes con mantequilla

245 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Chocolate negro y frambuesas

69 kcal

Cena

810 kcal, 48g proteína, 37g carbohidratos netos, 51g grasa



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

1/2 taza(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
19 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (605g)
- agua
17 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
22 1/2 mediana (996g)
- mantequilla
13 cdita (59g)
- leche entera
9 taza(s) (mL)
- yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)

Frutas y jugos

- uvas
4 1/2 taza (414g)
- frambuesas
6 taza (733g)
- jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)
- jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
- jugo de limón
1 cdita (mL)
- limón
3 pequeña (174g)

Verduras y productos vegetales

- patatas
1 2/3 lbs (764g)
- guisantes de vaina dulce congelados
3 2/3 taza (528g)
- cebolla
1 1/4 pequeña (88g)
- jengibre fresco
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
- zanahorias
3 1/2 mediana (206g)
- brócoli
2 taza, picado (182g)
- ajo
2 diente(s) (6g)
- lechuga romana
3/4 corazones (375g)

Especias y hierbas

- condimento cajún
3/4 cdita (2g)
- pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- sal
1/4 oz (7g)
- mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- pimentón
3 pizca (2g)
- mostaza amarilla
3/4 cdita o 1 sobre (4g)
- limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
- romero, seco
2/3 cda (2g)

Legumbres y derivados

- tofu firme
3 1/2 lbs (1630g)
- mantequilla de cacahuate
5 1/3 cda (85g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

Productos horneados

- pan
9 oz (256g)
- gofres congelados
8 gofres (280g)

Otro

- hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- aceite de sésamo
1 2/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- Brocheta(s)
10 pincho(s) (10g)
- mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- salchicha vegana
5 sausage (500g)

- tomates**
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
- batatas / boniatos**
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- judías verdes congeladas**
3 1/3 taza (403g)

Grasas y aceites

- aceite**
1/4 lbs (mL)
- Mayonesa vegana**
2 cucharada (30g)
- aderezo para ensaladas**
7 cda (mL)
- mayonesa**
8 cda (mL)
- aceite de oliva**
1 1/3 cda (mL)

- Levadura nutricional**
1/2 cda (2g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
1/3 taza, picada (39g)
- pepitas de girasol**
1 1/2 oz (43g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%**
9 cuadrado(s) (90g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz**
6 cda (48g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 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 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.

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

uvas

2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

uvas

4 1/2 taza (414g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

framboesas

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

framboesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Gofres y mantequilla de cacahuate

1 gofre(s) - 201 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

gofres congelados

1 gofres (35g)

mantequilla de cacahuate

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

gofres congelados

2 gofres (70g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete. Unta mantequilla de cacahuate sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y mantequilla de cacahuate. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Gofres y yogur griego

2 gofre(s) - 237 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

gofres congelados
2 gofres (70g)
yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)

Para las 3 comidas:

gofres congelados
6 gofres (210g)
yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 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

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.
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.

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas - 583 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete
1 2/3 cda (27g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de sésamo
5/6 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
6 2/3 oz (189g)
Brocheta(s)
5 pincho(s) (5g)
jengibre fresco, rallado o picado
5/6 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete
3 1/3 cda (53g)
jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
aceite de sésamo
1 2/3 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
Brocheta(s)
10 pincho(s) (10g)
jengibre fresco, rallado o picado
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es) - 813 kcal ● 38g protein ● 53g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 1/2 mediana (198g)
mayonesa
3 cda (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pan
3 rebanada (96g)
pimentón
1 1/2 pizca (1g)
cebolla, picado
3/8 pequeña (26g)
mostaza amarilla
3/8 cdita o 1 sobre (2g)

Para las 2 comidas:

huevos
9 mediana (396g)
mayonesa
6 cda (mL)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
pan
6 rebanada (192g)
pimentón
3 pizca (2g)
cebolla, picado
3/4 pequeña (53g)
mostaza amarilla
3/4 cdita o 1 sobre (4g)

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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Boniatos asados con romero

210 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/3 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
romero, seco
2/3 cda (2g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Judías verdes con mantequilla

245 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
5 cdita (23g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
10 cdita (45g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

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

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

framboesas

2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

framboesas

1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

framboesas
3/4 taza (92g)

Para las 3 comidas:

framboesas
2 1/4 taza (277g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Chocolate negro y frambuesas

69 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

framboesas
2 cucharada (15g)
chocolate negro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 3 comidas:

framboesas
6 cucharada (46g)
chocolate negro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

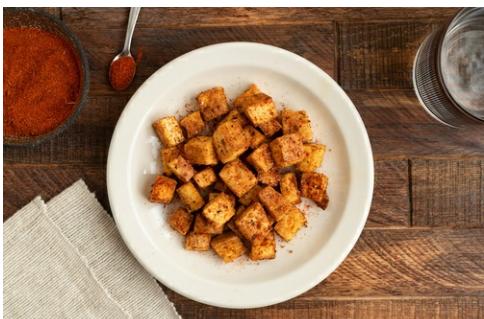
aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tofu cajún

236 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



condimento cajún

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1/2 lbs (213g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cdita (14g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Bandeja de salchicha vegana y verduras

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



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)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
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.

Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)



leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Tofu con costra de nuez

659 kcal ● 25g protein ● 56g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



jugo de limón
1 cdita (mL)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
nueces
1/3 taza, picada (39g)
mayonesa
2 cda (mL)
ajo, en cubos
2 diente(s) (6g)
tofu firme, escurrido
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fécula de maíz
3 cda (24g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para las 2 comidas:

fécula de maíz
6 cda (48g)
aceite
3 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
limón, con ralladura
3 pequeña (174g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2 1/2 lbs (1191g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Brócoli asado con levadura nutricional

1/2 taza(s) - 54 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

brócoli
1/2 taza, picado (46g)
aceite
1/4 cda (mL)
Levadura nutricional
1/4 cda (1g)

Para las 2 comidas:

brócoli
1 taza, picado (91g)
aceite
1/2 cda (mL)
Levadura nutricional
1/2 cda (2g)

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

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.
-