

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2700 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

2685 kcal ● 202g protein (30%) ● 132g fat (44%) ● 128g carbs (19%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

410 kcal, 28g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos revueltos al estilo mexicano**  
282 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
258 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

### Cena

735 kcal, 33g proteína, 38g carbohidratos netos, 45g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



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

2670 kcal ● 218g protein (33%) ● 128g fat (43%) ● 123g carbs (18%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

410 kcal, 28g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos revueltos al estilo mexicano**  
282 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

### Cena

720 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 41g grasa



**Seitán con ajo y pimienta**  
513 kcal



**Tomates asados**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

## Day 3

2699 kcal ● 188g protein (28%) ● 118g fat (39%) ● 169g carbs (25%) ● 51g fiber (8%)

### Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 18g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Sándwich de huevo y guacamole**  
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
258 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, 33g proteína, 60g carbohidratos netos, 39g grasa



**Ensalada caprese**  
178 kcal



**Quesadillas de frijoles negros**  
639 kcal

### Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



**Patty melt**  
1 sándwich(es)- 500 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal

## Day 4

2754 kcal ● 180g protein (26%) ● 134g fat (44%) ● 157g carbs (23%) ● 50g fiber (7%)

### Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 25g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 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, 33g proteína, 60g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Ensalada caprese

178 kcal



#### Quesadillas de frijoles negros

639 kcal

### Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Patty melt

1 sándwich(es)- 500 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal

## Day 5

2672 kcal ● 192g protein (29%) ● 126g fat (42%) ● 150g carbs (22%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 25g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 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, 28g proteína, 81g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Bol tailandés de lentejas, col y aguacate

609 kcal



#### Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

### Cena

815 kcal, 58g proteína, 20g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



#### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas- 699 kcal

## Day 6

2698 kcal ● 198g protein (29%) ● 117g fat (39%) ● 164g carbs (24%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas  
3/4 taza(s)- 86 kcal



Tortitas de linaza  
3 tortita(s) de linaza- 311 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos  
1 huevo(s)- 69 kcal



Mandarina  
2 mandarina(s)- 78 kcal



Parfait de chía y yogur  
167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

885 kcal, 32g proteína, 61g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada caprese  
142 kcal



Sándwich de garbanzos machacados  
1 1/2 sándwich(es)- 745 kcal

### Cena

825 kcal, 69g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Salchicha vegana  
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal



Lentejas  
174 kcal

## Day 7

2698 kcal ● 198g protein (29%) ● 117g fat (39%) ● 164g carbs (24%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas  
3/4 taza(s)- 86 kcal



Tortitas de linaza  
3 tortita(s) de linaza- 311 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos  
1 huevo(s)- 69 kcal



Mandarina  
2 mandarina(s)- 78 kcal



Parfait de chía y yogur  
167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

885 kcal, 32g proteína, 61g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada caprese  
142 kcal



Sándwich de garbanzos machacados  
1 1/2 sándwich(es)- 745 kcal

### Cena

825 kcal, 69g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Salchicha vegana  
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal



Lentejas  
174 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- agua  
1 1/4 galón (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
17 grande (850g)
- leche entera  
7 1/2 taza(s) (mL)
- queso mozzarella fresco  
2/3 lbs (298g)
- queso  
1/4 lbs (126g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
1 1/3 envase(s) (150 g c/u) (181g)

## Especias y hierbas

- chile en polvo  
1/2 cdita (1g)
- comino molido  
1/4 cdita (1g)
- ajo en polvo  
1 1/2 cdita (4g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- sal  
5/8 cdita (4g)
- mostaza Dijon  
1 cda (15g)
- albahaca fresca  
1 oz (26g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 cda (15g)
- mostaza  
9 cdita (45g)
- cúrcuma molida  
3/8 cdita (1g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa  
1/3 tarro (151g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)

## Otro

- quesón y copa de frutas  
4 container (680g)
- mezcla para coleslaw  
1/2 paquete (400 g) (214g)
- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (233g)
- Guacamole, comercial  
9 cda (139g)
- aceite de sésamo  
1 1/6 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
1/2 lbs (227g)
- Brocheta(s)  
6 pincho(s) (6g)
- salchicha vegana  
4 sausage (400g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo  
1 cdita (3g)
- semillas de chía  
1 2/3 oz (47g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 taza (118g)
- semillas de lino  
2 cda (20g)

## Verduras y productos vegetales

- cebolletas  
2 cucharada, en rodajas (16g)
- calabacín  
2 mediana (392g)
- tomates  
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1156g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
- pimiento verde  
1 1/2 cucharada, picada (14g)
- ajo  
2 diente(s) (6g)
- jengibre fresco  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- pepinillos  
3 lanzas (105g)

- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- Mayonesa vegana  
4 cucharada (60g)
- vinagreta balsámica  
3 oz (mL)
- mayonesa  
6 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros  
1 1/4 lata(s) (549g)
- mantequilla de cacahuate  
7 1/2 cda (120g)
- salsa de soja (tamari)  
3 cda (mL)
- lentejas, crudas  
13 1/4 cucharada (160g)
- garbanzos, en conserva  
15 oz (425g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
3 1/2 aguacate(s) (704g)
  - jugo de lima  
2 fl oz (mL)
  - clementinas  
10 fruta (740g)
  - frambuesas  
3 taza (369g)
  - jugo de fruta  
24 fl oz (mL)
- 

## Productos horneados

- pan  
19 oz (544g)
- tortillas de harina  
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)

## Cereales y pastas

- seitán  
6 oz (170g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos al estilo mexicano

282 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**chile en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**salsa**  
1 1/2 cda (27g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/8 cdita (0g)  
**frijoles negros, escurrido**  
1/4 lata(s) (110g)  
**aguacates, deshuesado y pelado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**salsa**  
3 cda (54g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**frijoles negros, escurrido**  
1/2 lata(s) (220g)  
**aguacates, deshuesado y pelado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Añade los frijoles y las especias a una cacerola pequeña o sartén y cocina a fuego bajo hasta que estén calientes. Reserva.
2. Mientras tanto, bate los huevos con un tenedor en un bol pequeño. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego bajo. Vierte los huevos y, cuando empiecen a cuajar, remueve hasta obtener huevos revueltos. Cocina hasta que estén firmes.
3. Dispón los frijoles especiados, los huevos, el aguacate y la salsa en un plato. Sazona con una pizca de sal/pimienta. Servir.

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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.

### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**Guacamole, comercial**  
1 cda (15g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**Guacamole, comercial**  
3 cda (46g)  
**pan**  
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

### Frambuesas

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



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

---

### Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
6 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza - 311 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**semillas de lino**  
1 cda (10g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1/2 envase(s) (150 g c/u) (75g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**semillas de lino**  
2 cda (20g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Añade las semillas de lino a un procesador de alimentos o una batidora y muélelas hasta obtener una consistencia similar a la harina.
2. Luego, en un tazón pequeño, bate los huevos y el lino molido con un tenedor. Añade un poco de sal.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte un poco de la masa y cocina un par de minutos hasta que la base esté dorada y el centro empiece a solidificarse. Da la vuelta y cocina un par de minutos más hasta dorar y cocinar el otro lado. Retira la tortita de lino de la sartén y repite con el resto de la masa (si haces en lote, prepara el número de tortitas indicado en los detalles de la receta para precisión en el tamaño de la porción).
4. Cubre con yogur griego aromatizado y sirve.
5. Nota para meal prep: las tortitas de linaza se pueden guardar en una bolsa con cierre en el frigorífico y recalentar en el microondas.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
6 grande (300g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfrien y luego pélos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

## Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**  
1 1/4 oz (35g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/8 paquete (155 g) (65g)  
**albahaca fresca**  
1/4 taza de hojas enteras (5g)  
**vinagreta balsámica**  
5/6 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 2/3 cucharada de tomates cherry  
(62g)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
2 1/2 oz (71g)  
**mezcla de hojas verdes**  
5/6 paquete (155 g) (129g)  
**albahaca fresca**  
6 2/3 cucharada de hojas enteras  
(10g)  
**vinagreta balsámica**  
1 2/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
13 1/3 cucharada de tomates  
cherry (124g)

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

### Quesadillas de frijoles negros

639 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 54g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
3 cucharada, rallada (21g)  
**tortillas de harina**  
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(74g)  
**salsa, dividido**  
3 cucharada (49g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
3/8 lata(s) (165g)  
**aguacates, maduro**  
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**tortillas de harina**  
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(147g)  
**salsa, dividido**  
6 cucharada (97g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**aguacates, maduro**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándoles la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbrelas con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

---

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

---

### Bol tailandés de lentejas, col y aguacate

609 kcal ● 25g protein ● 30g fat ● 43g carbs ● 16g fiber



**lentejas, crudas**  
1/3 taza (64g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**aceite de sésamo**  
1/2 cdita (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (15g)  
**mezcla para coleslaw**  
2 oz (57g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 1/2 cda (24g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**jugo de lima**  
1 cdita (mL)  
**aguacates, sin hueso**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Prepara la salsa de cacahuete tailandesa mezclando la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el jugo de lima y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Si la salsa queda demasiado espesa, añade un chorrito de agua.
2. Cocina las lentejas con el agua según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Incorpora el aceite de sésamo, el vinagre de sidra de manzana y un poco de sal y pimienta. Deja las lentejas a un lado.
3. Mezcla la col rallada con solo la mitad de la salsa de cacahuete tailandesa.
4. Sirve las lentejas cubiertas con la col y rocía el resto de la salsa por encima. Extrae el aguacate de la piel y colócalo junto a las lentejas. Sirve.

---

## Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**  
1 oz (28g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 paquete (155 g) (52g)  
**albahaca fresca**  
2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)  
**vinagreta balsámica**  
2/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Sándwich de garbanzos machacados

1 1/2 sándwich(es) - 745 kcal ● 24g protein ● 39g fat ● 57g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**mostaza**  
4 1/2 cdita (23g)  
**mezcla para coleslaw**  
6 cucharada (34g)  
**cúrcuma molida**  
1/6 cdita (1g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lbs (213g)  
**pepinillos, cortado en cubos**  
1 1/2 lanzas (53g)

Para las 2 comidas:

**mayonesa**  
6 cda (mL)  
**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**mostaza**  
9 cdita (45g)  
**mezcla para coleslaw**  
3/4 taza (68g)  
**cúrcuma molida**  
3/8 cdita (1g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
15 oz (425g)  
**pepinillos, cortado en cubos**  
3 lanzas (105g)

1. Coloca los garbanzos en un bol y aplástalos con un machacador de patatas o con el dorso de un tenedor hasta obtener la textura deseada.
2. Mezcla los pepinillos, la mayonesa, la mostaza, la cúrcuma y sal/pimienta al gusto.
3. Unta la mezcla entre rebanadas de pan y cubre con mezcla de ensalada de col. Sirve.
4. Nota sobre sobras: guarda cualquier mezcla de garbanzos sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Monta el sándwich cuando vayas a comer.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

**clementinas**  
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**queso**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**Guacamole, comercial**  
3 cda (46g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
3/4 taza, rallada (84g)  
**Guacamole, comercial**  
6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

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.

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Parfait de chía y yogur

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



Para una sola comida:

**semillas de chía**  
1 1/2 cucharada (21g)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)  
**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1/8 taza (15g)

Para las 2 comidas:

**semillas de chía**  
3 cucharada (43g)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1/8 taza (31g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Leche

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

Rinde 1 taza(s)



**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

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



**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)  
**cebollitas**  
2 cucharada, en rodajas (16g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**semillas de chía**  
1 cdita (5g)  
**calabacín, cortado en espiral**  
2 mediana (392g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



**aceite de oliva**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
3 cucharada, picada (30g)  
**pimiento verde**  
1 1/2 cucharada, picada (14g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdta, molido (0g)  
**agua**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdta (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
6 oz (170g)  
**ajo, picado finamente**  
2 diente(s) (6g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

### Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

**aceite**  
3 1/2 cdta (mL)  
**tomates**  
3 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(319g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/2 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
3 oz (85g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
3 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
3 cda, picado (8g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
6 oz (170g)  
**tomates, en rodajas**  
2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



#### cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

#### jugo de lima

1/2 cda (mL)

#### aceite de oliva

1/8 cda (mL)

#### ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

#### tomates, en cubos

1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas - 699 kcal ● 57g protein ● 42g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 6 brochetas

#### mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

#### jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

#### aceite de sésamo

1 cda (mL)

#### tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (227g)

#### Brocheta(s)

6 pincho(s) (6g)

#### jengibre fresco, rallado o picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

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.

## 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.