

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2800 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

2765 kcal ● 189g protein (27%) ● 159g fat (52%) ● 115g carbs (17%) ● 30g fiber (4%)

### Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



#### Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Palomitas de maíz

3 1/3 tazas- 134 kcal



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

840 kcal, 35g proteína, 32g carbohidratos netos, 60g grasa



#### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal



#### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

910 kcal, 61g proteína, 39g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Tofu al horno

16 oz- 452 kcal



#### Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



#### Judías verdes con mantequilla

196 kcal

## Day 2

2742 kcal ● 187g protein (27%) ● 160g fat (53%) ● 106g carbs (16%) ● 32g fiber (5%)

### Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



#### Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Palomitas de maíz

3 1/3 tazas- 134 kcal



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 24g carbohidratos netos, 59g grasa



#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal



#### Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s)- 216 kcal

### Cena

920 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



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

5 brochetas- 583 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

189 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

2787 kcal ● 182g protein (26%) ● 156g fat (50%) ● 124g carbs (18%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

425 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pera

2 pera(s)- 226 kcal



#### Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 24g carbohidratos netos, 59g grasa



#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal



#### Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s)- 216 kcal

### Cena

920 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



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

5 brochetas- 583 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

189 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

2779 kcal ● 213g protein (31%) ● 121g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

425 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pera

2 pera(s)- 226 kcal



#### Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 51g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

### Cena

935 kcal, 66g proteína, 32g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuate

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



#### Ensalada caprese

284 kcal

## Day 5

2779 kcal ● 213g protein (31%) ● 121g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

425 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pera

2 pera(s)- 226 kcal



#### Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 51g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

### Cena

935 kcal, 66g proteína, 32g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuate

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



#### Ensalada caprese

284 kcal

## Day 6

2771 kcal ● 187g protein (27%) ● 141g fat (46%) ● 158g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

### Desayuno

380 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1/2 bagel(es)- 196 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
182 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 16g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



**Semillas de girasol**  
180 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

900 kcal, 40g proteína, 52g carbohidratos netos, 52g grasa



**Sándwich de queso a la parrilla con pesto**  
1 sándwich(es)- 557 kcal



**Ensalada de edamame y remolacha**  
342 kcal

### Cena

890 kcal, 45g proteína, 62g carbohidratos netos, 48g grasa



**Ensalada caprese**  
142 kcal



**Tazón de ramen con tofu**  
750 kcal

## Day 7

2771 kcal ● 187g protein (27%) ● 141g fat (46%) ● 158g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

### Desayuno

380 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1/2 bagel(es)- 196 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
182 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 16g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



**Semillas de girasol**  
180 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

900 kcal, 40g proteína, 52g carbohidratos netos, 52g grasa



**Sándwich de queso a la parrilla con pesto**  
1 sándwich(es)- 557 kcal



**Ensalada de edamame y remolacha**  
342 kcal

### Cena

890 kcal, 45g proteína, 62g carbohidratos netos, 48g grasa



**Ensalada caprese**  
142 kcal



**Tazón de ramen con tofu**  
750 kcal

# Lista de compras



## Legumbres y derivados

- cacahuete tostados**  
3/4 taza (103g)
- salsa de soja (tamari)**  
3/4 lbs (mL)
- tofu extra firme**  
1 lbs (454g)
- tofu firme**  
2 1/4 lbs (1021g)
- mantequilla de cacahuate**  
1/3 lbs (150g)
- tempeh**  
3/4 lbs (340g)

## Productos horneados

- pan**  
6 rebanada (192g)
- bagel**  
1 2/3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (174g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla**  
3/4 barra (82g)
- queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- queso en hebras**  
3 barra (84g)
- leche entera**  
5 3/4 taza(s) (mL)
- huevos**  
10 grande (500g)
- yogur bajo en grasa natural**  
2 1/2 taza (613g)
- queso mozzarella fresco**  
6 oz (170g)
- claras de huevo**  
1 1/2 taza (365g)
- queso**  
4 rebanada (28 g cada una) (112g)

## Otro

- Palomitas de maíz, microondas, saladas**  
10 taza, palomitas (110g)
- coliflor rallada congelada**  
2 1/4 taza, preparada (383g)
- chips de chocolate**  
4 cucharadita (19g)

## Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco**  
2/3 oz (20g)
- judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)
- tomates**  
10 1/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (1272g)
- brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)
- ajo**  
4 1/2 diente (14g)
- ketchup**  
6 cda (102g)
- hojas de kale**  
1/2 manojo (85g)
- zanahorias**  
1 1/2 grande (108g)
- espinaca fresca**  
6 oz (170g)
- cebolletas**  
3 mediano (10.5 cm largo) (45g)
- edamame, congelado, sin vaina**  
2 taza (236g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
8 remolacha(s) (400g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- sal**  
1 pizca (0g)
- albahaca fresca**  
1 taza de hojas enteras (24g)
- copos de chile rojo**  
3/4 cdita (1g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**  
7 cda (112g)
- caldo de verduras**  
5 1/4 taza(s) (mL)

## Bebidas

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

- aceite de sésamo  
3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
13 1/3 oz (378g)
- Brocheta(s)  
10 pincho(s) (10g)
- mezcla de hojas verdes  
4 1/4 paquete (155 g) (655g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
24 piezas (612g)
- Levadura nutricional  
1 1/2 cda (6g)
- fideos ramen  
1 1/2 paquete (128g)

#### Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
2/3 taza, entera (95g)
- semillas de sésamo  
3/4 oz (18g)
- nueces  
2 3/4 cucharada, picada (19g)
- pepitas de girasol  
2 oz (57g)

#### Grasas y aceites

- aceite  
6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
7 1/2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
8 cda (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 cdita (mL)

#### Frutas y jugos

- pasas  
4 cucharadita (no compactada) (12g)
  - jugo de lima  
2 1/2 cda (mL)
  - peras  
6 mediana (1068g)
  - aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
  - limón  
1/2 pequeña (29g)
  - jugo de limón  
1 1/2 cda (mL)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**salsa pesto**  
1 cda (16g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**tomates**  
2 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(364g)

Para las 2 comidas:

**salsa pesto**  
2 cda (32g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**tomates**  
4 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(728g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

### Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**bagel**  
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(35g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**bagel**  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
2 mediana (356g)

Para las 3 comidas:

**peras**  
6 mediana (1068g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**salsa pesto**  
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**salsa pesto**  
3 cda (48g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.  
Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

**bagel**

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

**mantequilla**

1 cda (14g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

### Claras de huevo revueltas

182 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**

3/4 taza (182g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**

1 1/2 taza (365g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)



#### cacahuetes tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber

Rinde 1 sándwich(es)



#### pan

2 rebanada (64g)

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócalo (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### 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.

### Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s) - 216 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
4 cucharadita, picada (10g)  
**almendras**  
4 cucharadita, entera (12g)  
**chips de chocolate**  
2 cucharadita (9g)  
**pasas**  
2 cucharadita (no compactada) (6g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
2 2/3 cucharada, picada (19g)  
**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)  
**chips de chocolate**  
4 cucharadita (19g)  
**pasas**  
4 cucharadita (no compactada) (12g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
12 piezas (306g)  
**ketchup**  
3 cda (51g)

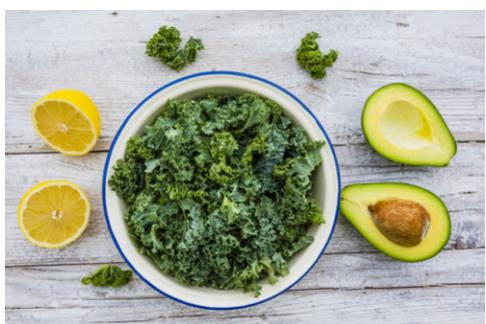
Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
24 piezas (612g)  
**ketchup**  
6 cda (102g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

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

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**salsa pesto**  
2 cda (32g)  
**queso**  
4 rebanada (28 g cada una) (112g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**mantequilla, ablandado**  
2 cda (28g)

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

### Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 taza (118g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 taza (120g)  
**vinagreta balsámica**  
4 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
2 taza (236g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
8 remolacha(s) (400g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Palomitas de maíz

3 1/3 tazas - 134 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Palomitas de maíz, microondas,  
saladas**  
3 1/3 taza, palomitas (37g)

Para las 3 comidas:

**Palomitas de maíz, microondas,  
saladas**  
10 taza, palomitas (110g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

### Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de queso

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



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Cacahuete tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuete tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**cacahuete tostados**  
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur bajo en grasa natural**  
1 1/4 taza (306g)

Para las 2 comidas:

**yogur bajo en grasa natural**  
2 1/2 taza (613g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tofu al horno

16 oz - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Rinde 16 oz

**salsa de soja (tamari)**

1/2 taza (mL)

**semillas de sésamo**

1 cda (9g)

**tofu extra firme**

1 lbs (454g)

**jengibre fresco, pelado y rallado**

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

### Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)



**leche entera**

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### 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 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (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 cacahuate**  
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 cacahuate**  
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.

## Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**tomates**  
10 cucharada de tomates cherry  
(93g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)  
**tomates**  
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)  
**aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**mantequilla de cacahuate**  
3 cucharada (48g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
3/4 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**mantequilla de cacahuate**  
6 cucharada (97g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 cda (6g)

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

### Ensalada caprese

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
4 oz (113g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/3 paquete (155 g) (207g)  
**albahaca fresca**  
2/3 taza de hojas enteras (16g)  
**vinagreta balsámica**  
2 2/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 1/3 taza de tomates cherry (199g)

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

## Cena 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.

### Tazón de ramen con tofu

750 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 57g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**caldo de verduras**  
2 1/2 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cda (mL)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)  
**jengibre fresco, pelado y picado**  
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 grande (54g)  
**aceite de sésamo, dividido**  
3/4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
3 oz (85g)  
**fideos ramen**  
3/4 paquete (64g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cdita (mL)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubos**  
2/3 lbs (298g)  
**cebolletas, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 mediano (10.5 cm largo)  
(23g)

Para las 2 comidas:

**copos de chile rojo**  
3/4 cdita (1g)  
**caldo de verduras**  
5 1/4 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cda (mL)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)  
**jengibre fresco, pelado y picado**  
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 1/2 grande (108g)  
**aceite de sésamo, dividido**  
1 1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
6 oz (170g)  
**fideos ramen**  
1 1/2 paquete (128g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)  
**cebolletas, cortado en rodajas finas**  
3 mediano (10.5 cm largo) (45g)

1. Lleva una olla grande con agua a ebullición. Añade los fideos ramen (descarta el sobre de condimentos si venía incluido) y cocina durante 2 minutos. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añade las partes blancas de la cebolla de verdeo (reserva las hojas verdes para más tarde), el jengibre y el ajo. Remueve y cocina hasta que desprendan aroma, unos 1 minuto.
3. Incorpora el caldo de verduras, la salsa de soja, la guindilla triturada (crushed red pepper) y algo de sal. Lleva a hervor suave, reduce el fuego a bajo y tapa. Deja que el caldo siga cocinándose mientras completas los demás elementos.
4. Calienta el aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu en cubos con sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore, 4-5 minutos. Pasa el tofu a un plato.
5. Añade las zanahorias a la sartén con un poco de sal y cocina hasta que se ablanden, unos 6-7 minutos. Apaga el fuego y reserva.
6. Añade las espinacas al caldo y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que se marchiten, 1-2 minutos.
7. Sirve los fideos en un bol y vierte el caldo por encima. Añade las zanahorias, el tofu y las hojas verdes de la cebolla por encima.
8. Nota para preparación: si haces en mayor cantidad, guarda los fideos por separado del caldo, el tofu y la mezcla de verduras. Cuando vayas a comer, calienta la mezcla del caldo y añade los fideos.

## 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.