

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 2900 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.strongfastr.com>

Day 1

2877 kcal ● 246g protein (34%) ● 145g fat (45%) ● 106g carbs (15%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 38g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa

**Semillas de calabaza**

183 kcal

**Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)**

256 kcal

Aperitivos

345 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa

**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal

**Semillas de girasol**

90 kcal

**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

905 kcal, 38g proteína, 34g carbohidratos netos, 62g grasa

**Almendras tostadas**

1/2 taza(s)- 443 kcal

**Sándwich Caprese**

1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

920 kcal, 82g proteína, 23g carbohidratos netos, 50g grasa

**Tofu al horno**

29 1/3 oz- 829 kcal

**Tomates asados**

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 2

2851 kcal ● 219g protein (31%) ● 136g fat (43%) ● 152g carbs (21%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 38g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal

Aperitivos

345 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Semillas de girasol

90 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

965 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 67g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 64g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada caprese

142 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz

507 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

2866 kcal ● 200g protein (28%) ● 142g fat (45%) ● 157g carbs (22%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 38g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal

Almuerzo

965 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 67g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Aperitivos

360 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 64g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada caprese

142 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz

507 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

2910 kcal ● 194g protein (27%) ● 159g fat (49%) ● 131g carbs (18%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

360 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

995 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 71g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Cena

875 kcal, 64g proteína, 26g carbohidratos netos, 48g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada caprese

284 kcal

Day 5

2836 kcal ● 184g protein (26%) ● 148g fat (47%) ● 163g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

380 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 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

930 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 65g grasa



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal



Wrap de ensalada de huevo

1 wrap(s)- 623 kcal

Cena

845 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso

1 hamburguesa- 361 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal

Day 6

2922 kcal ● 183g protein (25%) ● 151g fat (47%) ● 161g carbs (22%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

495 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

380 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



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



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 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

930 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 65g grasa



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 307 kcal



Wrap de ensalada de huevo
1 wrap(s)- 623 kcal

Cena

845 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso
1 hamburguesa- 361 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
484 kcal

Day 7

2860 kcal ● 191g protein (27%) ● 126g fat (40%) ● 174g carbs (24%) ● 66g fiber (9%)

Desayuno

495 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



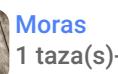
Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

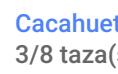
880 kcal, 44g proteína, 56g carbohidratos netos, 45g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)
1 wrap(s)- 426 kcal



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal

Aperitivos

830 kcal, 46g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón
662 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal



Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón
662 kcal

Lista de compras



Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)
1 taza (mL)
- tofu extra firme
29 1/3 oz (832g)
- cacahuetes tostados
1 1/2 taza (207g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- hummus
2 cda (30g)
- garbanzos, en conserva
1/3 taza(s) (80g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
2 cda (17g)
- pepitas de girasol
1 oz (28g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- almendras
1 1/2 taza, entera (197g)
- pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- semillas de chía
4 cucharada (57g)

Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- tomates
8 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1040g)
- mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g c/u) (216g)
- cebolla
1 1/4 pequeña (85g)
- ketchup
2 cda (34g)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/3 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1/4 lbs (mL)
- mayonesa
7 cda (mL)

Otro

- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Productos horneados

- pan
17 oz (480g)
- bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (216g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1/2 barra (52g)
- queso mozzarella fresco
14 oz (397g)
- queso en lonchas
1/2 lbs (210g)
- leche entera
5 taza(s) (mL)
- huevos
13 1/2 mediana (598g)
- yogur griego sin grasa
3 cda (52g)

Bebidas

- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
19 3/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
2 cda (32g)

Especias y hierbas

- albahaca fresca
1 oz (27g)
- sal
1 1/2 pizca (1g)
- pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
- pimentón
3 g (3g)
- mostaza amarilla
7/8 cdita o 1 sobre (4g)
- tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (0g)

- mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (323g)
- Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- Guacamole, comercial
2 cda (31g)
- Garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- polvo de cacao
2 1/2 tsp (5g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- tiras veganas 'chik'n'
5 oz (142g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
- seitán
1/2 lbs (255g)

Frutas y jugos

- naranja
4 naranja (616g)
- nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- frambuesas
2 1/2 taza (308g)
- zarzamoras
1 taza (144g)
- jugo de limón
1 cda (mL)
- aceitunas negras
6 aceitunas grandes (26g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
 - jarabe
1 cda (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos rojos congelados
1/2 taza (68g)
avena clásica, copos
1/3 taza(s) (27g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Desayuno 2

Comer los 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 2 comidas:

leche entera

2 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 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Guacamole, comercial

2 cda (31g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

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.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Pudín de chía con cacao y frambuesa

276 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
2 cucharada (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 1/4 tsp (3g)
frambuesas
4 cucharada (31g)
jarabe
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
4 cucharada (57g)
leche entera
1 taza(s) (mL)
polvo de cacao
2 1/2 tsp (5g)
frambuesas
1/2 taza (62g)
jarabe
1 cda (mL)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigera de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

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.

Frambuesas

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



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada(s) (64g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

queso mozzarella fresco

2 rebanadas (57g)

salsa pesto

2 cda (32g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de queso a la plancha

1 1/2 sándwich(es) - 743 kcal ● 33g protein ● 49g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan

3 rebanada (96g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

queso en lonchas

3 rebanada (28 g c/u) (84g)

Para las 2 comidas:

pan

6 rebanada (192g)

mantequilla

3 cda (43g)

queso en lonchas

6 rebanada (28 g c/u) (168g)

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 colócala (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.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Sándwich de ensalada de huevo

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



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

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)

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 enfriá 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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados

1/3 taza (49g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados

2/3 taza (97g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de ensalada de huevo

1 wrap(s) - 623 kcal ● 25g protein ● 41g fat ● 36g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mayonesa

2 cda (mL)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

huevos

3 grande (150g)

pimentón

1 pizca (1g)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

tortillas de harina, ~10\'' de diámetro

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Para las 2 comidas:

mayonesa

4 cda (mL)

cebolla, picado

1/2 pequeña (35g)

huevos

6 grande (300g)

pimentón

2 pizca (1g)

mostaza amarilla

1/2 cdita o 1 sobre (3g)

tortillas de harina, ~10\'' de diámetro

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

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 la tortilla. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

hummus

2 cda (30g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.

2. Enrolla y sirve.

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

zarzamoras

1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuetes tostados

6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

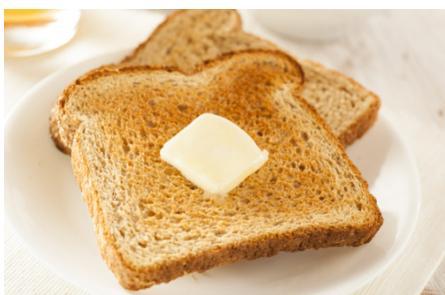
Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

Garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Cena 1

Comer los día 1

Tofu al horno

29 1/3 oz - 829 kcal ● 81g protein ● 43g fat ● 20g carbs ● 10g fiber



Rinde 29 1/3 oz

salsa de soja (tamari)
1 taza (mL)
semillas de sésamo
2 cda (17g)
tofu extra firme
29 1/3 oz (832g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

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.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

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 2

Comer los día 2 y día 3

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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

507 kcal ● 42g protein ● 9g fat ● 58g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 cucharada (mL)
mezcla de verduras congeladas
3/8 paquete (283 g c/u) (108g)
arroz blanco de grano largo
3 cucharada (35g)
seitán, cortado en tiras
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g c/u) (216g)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
seitán, cortado en tiras
1/2 lbs (255g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto. Sirve sobre el arroz.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Tempeh básico

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



Rinde 8 onza(s)

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 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.\r\nPuedes 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.

Ensalada caprese

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



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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Hamburguesa vegetariana con queso

1 hamburguesa - 361 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
ketchup
1 cda (17g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

Para las 2 comidas:
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
ketchup
2 cda (34g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.\r\nCuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieras, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
4 oz (113g)
tomates, en rodajas
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
albahaca fresca
4 cda, picado (11g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1/2 lbs (227g)
tomates, en rodajas
3 entero grande (≈7.6 cm diá.) (546g)

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

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón

662 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (0g)
pimentón
1/2 cdita (1g)
aceite
2 cda (mL)
yogur griego sin grasa
3 cda (52g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tiras veganas 'chik'n'
5 oz (142g)
jugo de limón
1 cda (mL)
cebolla, cortado en láminas finas
1/3 pequeña (23g)
tomates, picado
1/2 taza de tomates cherry (74g)
aceitunas negras, deshuesado
6 aceitunas grandes (26g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/3 taza(s) (80g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el chik'n el tiempo indicado en las instrucciones del paquete. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el chik'n, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (chik'n, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayan a 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.