

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 3000 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

2906 kcal ● 229g protein (32%) ● 139g fat (43%) ● 130g carbs (18%) ● 54g fiber (7%)

### Desayuno

450 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



**Tortita de arroz**  
3 tortita(s) de arroz- 104 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

890 kcal, 65g proteína, 26g carbohidratos netos, 50g grasa



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



**Tofu al horno**  
21 1/3 oz- 603 kcal

### Cena

885 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Judías verdes con mantequilla**  
293 kcal

## Day 2

2989 kcal ● 203g protein (27%) ● 136g fat (41%) ● 184g carbs (25%) ● 55g fiber (7%)

### Desayuno

450 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



**Tortita de arroz**  
3 tortita(s) de arroz- 104 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

975 kcal, 39g proteína, 81g carbohidratos netos, 47g grasa



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
974 kcal

### Cena

885 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Judías verdes con mantequilla**  
293 kcal

# Day 3

3020 kcal ● 202g protein (27%) ● 156g fat (46%) ● 161g carbs (21%) ● 41g fiber (5%)

## Desayuno

450 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal



**Col rizada salteada**  
121 kcal



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

## Aperitivos

375 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Cereal de desayuno**  
145 kcal

## Almuerzo

890 kcal, 55g proteína, 52g carbohidratos netos, 44g grasa



**Almendras tostadas**  
1/2 taza(s)- 388 kcal



**Sándwich de hummus y vegetales estilo deli**  
1 sándwich(es)- 370 kcal



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

## Cena

980 kcal, 44g proteína, 61g carbohidratos netos, 57g grasa



**Chik'n de tofu con jengibre y limón**  
14 onza(s) de tofu- 746 kcal



**Coles de Bruselas asadas**  
232 kcal

## Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

3000 kcal ● 209g protein (28%) ● 137g fat (41%) ● 186g carbs (25%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

450 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal



**Col rizada salteada**  
121 kcal



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

### Aperitivos

375 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Cereal de desayuno**  
145 kcal

### Almuerzo

890 kcal, 55g proteína, 52g carbohidratos netos, 44g grasa



**Almendras tostadas**  
1/2 taza(s)- 388 kcal



**Sándwich de hummus y vegetales estilo deli**  
1 sándwich(es)- 370 kcal



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

### Cena

955 kcal, 50g proteína, 86g carbohidratos netos, 38g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 363 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
455 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 5

2965 kcal ● 203g protein (27%) ● 137g fat (42%) ● 181g carbs (24%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



#### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Cereal de desayuno

145 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 44g proteína, 65g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

### Cena

895 kcal, 54g proteína, 77g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

2954 kcal ● 208g protein (28%) ● 129g fat (39%) ● 181g carbs (25%) ● 57g fiber (8%)

### Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



#### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 44g proteína, 65g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

### Aperitivos

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



#### Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

### Cena

895 kcal, 54g proteína, 77g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

# Day 7

2990 kcal ● 200g protein (27%) ● 149g fat (45%) ● 149g carbs (20%) ● 63g fiber (8%)

## Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

## Aperitivos

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



### Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



### Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

## Almuerzo

890 kcal, 41g proteína, 39g carbohidratos netos, 56g grasa



### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es)- 562 kcal



### Apio con mantequilla de cacahuete

327 kcal

## Cena

950 kcal, 48g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



### Lentejas

347 kcal



### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



### Saag con feta

431 kcal

## Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

# Lista de compras



## Legumbres y derivados

- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- mantequilla de cacahuate  
1/2 lbs (209g)
- salsa de soja (tamari)  
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme  
1 1/3 lbs (605g)
- lentejas, crudas  
1 taza (216g)
- tofu firme  
14 oz (397g)
- hummus  
11 cda (165g)
- garbanzos, en conserva  
3/8 lata(s) (187g)

## Grasas y aceites

- aceite  
6 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 cda (mL)
- vinagreta balsámica  
1 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
14 cdita (63g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)
- huevos  
22 grande (1100g)
- leche entera  
5 1/4 taza(s) (mL)
- queso provolone  
6 rebanada(s) (168g)
- queso feta  
2 2/3 oz (76g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1 g (1g)
- sal  
5 g (5g)

## Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor  
2 1/2 oz (72g)

## Frutas y jugos

- frambuesas  
7 taza (861g)
- aguacates  
1 aguacate(s) (226g)
- limón  
5/8 pequeña (36g)
- jugo de limón  
6 1/4 cda (mL)
- jugo de lima  
2/3 cdita (mL)

## Bebidas

- polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua  
27 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo  
2 1/3 cda (21g)
- almendras  
6 1/4 oz (178g)
- pacanas  
3/4 taza, mitades (74g)
- mezcla de frutos secos  
6 3/4 cucharada (56g)

## Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno  
2 1/4 ración (68g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
3 cda (24g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)
- arroz blanco de grano largo  
3/4 taza (139g)

## Dulces

- copos de chile rojo**  
1 1/4 cdita (2g)
- comino molido**  
2 cdita (4g)
- ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
- coriandro molido**  
2/3 cdita (1g)

- agave**  
2 cdita (14g)

## Productos horneados

- pan**  
16 oz (448g)

## Otro

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
12 slices (125g)
- Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)
- yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)
- Levadura nutricional**  
1 1/2 cda (6g)
- mezcla de hojas verdes**  
7/8 paquete (155 g) (133g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**  
3 cda (48g)

## Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas**  
4 taza (484g)
- hojas de kale**  
14 2/3 oz (416g)
- jengibre fresco**  
2/3 oz (20g)
- ajo**  
5 diente(s) (14g)
- coles de Bruselas**  
1/2 lbs (227g)
- pepino**  
1 pepino (21 cm) (315g)
- tomates**  
1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (171g)
- perejil fresco**  
1 2/3 ramitas (2g)
- tomates secos al sol**  
3 oz (85g)
- espinaca fresca**  
5/8 paquete (283 g) (174g)
- apio crudo**  
4 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (173g)
- berenjena**  
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)
- edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
2 remolacha(s) (100g)
- cebolla**  
1/3 pequeña (23g)
- chile serrano**  
1/3 pimiento(s) (2g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 pasteles (9g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
2 pasteles (18g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

### Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
4 taza, picada (160g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

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

### 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.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**  
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (180g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**berenjena**  
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)  
**aceite**  
9 cdita (mL)  
**huevos**  
9 grande (450g)

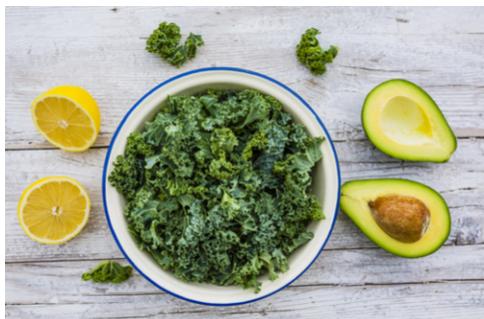
1. Unta la berenjena con aceite y colócalo en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



**hojas de kale, troceado**  
5/8 manojo (106g)  
**aguacates, troceado**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**limón, exprimido**  
5/8 pequeña (36g)

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.

### Tofu al horno

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g protein ● 31g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Rinde 21 1/3 oz

**salsa de soja (tamari)**  
2/3 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 1/3 cda (12g)  
**tofu extra firme**  
1 1/3 lbs (605g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de lentejas y col rizada

974 kcal ● 39g protein ● 47g fat ● 81g carbs ● 19g fiber



**lentejas, crudas**  
10 cucharada (120g)  
**jugo de limón**  
2 1/2 cda (mL)  
**almendras**  
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**hojas de kale**  
3 3/4 taza, picada (150g)  
**copos de chile rojo**  
1 1/4 cdita (2g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 1/4 cdita (3g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/2 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
14 cucharada, entera (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
6 slices (62g)  
**hummus**  
3 cda (45g)  
**pepino**  
4 cucharada, rodajas (26g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
12 slices (125g)  
**hummus**  
6 cda (90g)  
**pepino**  
1/2 taza, rodajas (52g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich.  
Sirve.

## 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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es) - 820 kcal ● 41g protein ● 42g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)  
**tomates secos al sol**  
1 1/2 oz (43g)  
**espinaca fresca**  
3/8 taza(s) (11g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**queso provolone**  
3 rebanada(s) (84g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**salsa pesto**  
3 cda (48g)  
**tomates secos al sol**  
3 oz (85g)  
**espinaca fresca**  
3/4 taza(s) (23g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**queso provolone**  
6 rebanada(s) (168g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 paquete (155 g) (52g)  
**pepino, en rodajas**  
1/3 pepino (21 cm) (100g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2/3 paquete (155 g) (103g)  
**pepino, en rodajas**  
2/3 pepino (21 cm) (201g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

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



Rinde 1 sándwich(es)

**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)

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 enfríen 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)

### Apio con mantequilla de cacahuate

327 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



**apio crudo**

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(120g)

**mantequilla de cacahuate**

3 cda (48g)

1. lava el apio y córtalo a la longitud deseada.

2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tortita de arroz

3 tortita(s) de arroz - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
3 pastel (27g)

Para las 2 comidas:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
6 pastel (54g)

#### 1. Disfruta.

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

#### 1. La receta no tiene instrucciones.

### Frambuesas

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



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
2 taza (246g)

#### 1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Frambuesas

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



Para una sola comida:

**framboesa**  
2/3 taza (82g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### 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 3 comidas:

**pacanas**  
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cereal de desayuno

145 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
3/8 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
3/4 ración (23g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
2 1/4 ración (68g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### 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 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**hummus**  
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh básico

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



Para una sola comida:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 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.

### Judías verdes con mantequilla

293 kcal ● 5g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
2 taza (242g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
12 cdita (54g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
4 taza (484g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Chik'n de tofu con jengibre y limón

14 onza(s) de tofu - 746 kcal ● 37g protein ● 43g fat ● 49g carbs ● 3g fiber



Rinde 14 onza(s) de tofu

**fécula de maíz**

3 cda (24g)

**jugo de limón**

2 cda (mL)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**semillas de sésamo**

1 cda (9g)

**agave**

2 cdita (14g)

**salsa de soja (tamari), dividido**

2 cda (mL)

**ajo, picado**

2 diente(s) (6g)

**jengibre fresco, pelado y picado**

3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (15g)

**tofu firme, secado con papel de cocina**

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

---

## Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**coles de Bruselas**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

**mezcla de frutos secos**  
6 2/3 cucharada (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

455 kcal ● 19g protein ● 5g fat ● 70g carbs ● 13g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/8 caja (165 g) (69g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (63g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/8 lata(s) (187g)  
**tomates, picado**  
3/8 tomate roma (33g)  
**perejil fresco, picado**  
1 2/3 ramitas (2g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 cucharada (69g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
3/4 taza (139g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

### 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



**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.

### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
2 remolacha(s) (100g)

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.

## Saag con feta

431 kcal ● 16g protein ● 35g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



**espinaca fresca**  
1/3 lbs (151g)  
**jugo de lima**  
2/3 cdita (mL)  
**coriandro molido**  
2/3 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/3 cdita (1g)  
**aceite**  
4 cucharadita (mL)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**queso feta, cortado en trozos de 1 pulgada**  
2 2/3 oz (76g)  
**cebolla, picado**  
1/3 pequeña (23g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1/3 diente (1g)  
**jengibre fresco, pelado y cortado en cubos**  
1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)  
**chile serrano, picado**  
1/3 pimiento(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que se ablande, 5 minutos.
2. Incorpora las especias, el jengibre y el ajo y cocina hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade la espinaca en tandas, removiendo ocasionalmente hasta que toda la espinaca esté marchita, unos 3 minutos.
4. Agrega el serrano y el zumo de lima y deja enfriar brevemente, unos 6 minutos.
5. Pasa la mezcla de espinacas a la licuadora y tritura hasta obtener una pasta con textura.
6. Vuelve a poner la espinaca en la sartén a fuego bajo y añade el agua, remueve. Incorpora el feta y mezcla con cuidado para no deshacerlo. Cocina hasta que se caliente por completo y sirve.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)

**agua**

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(651g)

**agua**

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.