

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 3100 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

3085 kcal ● 208g protein (27%) ● 150g fat (44%) ● 173g carbs (22%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 27g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Uvas

58 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

915 kcal, 48g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

487 kcal



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 288 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteína, 81g carbohidratos netos, 46g grasa



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal



Tazón de quinoa con garbanzos y pesto

556 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Day 2

3101 kcal ● 203g protein (26%) ● 181g fat (53%) ● 116g carbs (15%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

525 kcal, 27g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate
1 tostada(s)- 206 kcal

Almuerzo

915 kcal, 48g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
487 kcal



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 288 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Uvas
58 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

1050 kcal, 51g proteína, 24g carbohidratos netos, 77g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
982 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3073 kcal ● 213g protein (28%) ● 145g fat (43%) ● 185g carbs (24%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

525 kcal, 27g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate
1 tostada(s)- 206 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 49g proteína, 63g carbohidratos netos, 57g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal



Sándwich de berenjena y pesto
1 sándwich(es)- 452 kcal



Copa de quesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

305 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 156 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

910 kcal, 54g proteína, 71g carbohidratos netos, 40g grasa



Lentejas
347 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
512 kcal



Zanahorias asadas
1 zanahoria(s)- 53 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

3056 kcal ● 217g protein (28%) ● 143g fat (42%) ● 185g carbs (24%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

510 kcal, 31g proteína, 26g carbohidratos netos, 29g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal

Aperitivos

305 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 156 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 49g proteína, 63g carbohidratos netos, 57g grasa



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal



Sándwich de berenjena y pesto

1 sándwich(es)- 452 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

910 kcal, 54g proteína, 71g carbohidratos netos, 40g grasa



Lentejas

347 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal



Zanahorias asadas

1 zanahoria(s)- 53 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3105 kcal ● 252g protein (33%) ● 148g fat (43%) ● 145g carbs (19%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

510 kcal, 31g proteína, 26g carbohidratos netos, 29g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 59g proteína, 72g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es)- 815 kcal

Cena

895 kcal, 79g proteína, 22g carbohidratos netos, 48g grasa



Tofu al horno

26 2/3 oz- 754 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3098 kcal ● 220g protein (28%) ● 165g fat (48%) ● 141g carbs (18%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
2 tostada(s)- 405 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1 bagel(es)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 79g grasa



Tacos de queso y guacamole
3 taco(s)- 525 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Cena

895 kcal, 79g proteína, 22g carbohidratos netos, 48g grasa



Tofu al horno
26 2/3 oz- 754 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Day 7

3052 kcal ● 194g protein (25%) ● 155g fat (46%) ● 179g carbs (23%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

535 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
2 tostada(s)- 405 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

450 kcal, 11g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1 bagel(es)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 79g grasa



Tacos de queso y guacamole
3 taco(s)- 525 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Cena

850 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 37g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- anacardos tostados
13 cucharada (111g)
- pacanas
1 3/4 taza, mitades (173g)
- semillas de sésamo
1 1/3 oz (37g)
- nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- mantequilla de almendra
4 cda (64g)
- semillas de lino
4 pizca (4g)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar
4 cucharada (43g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
2 1/4 oz (63g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- aceite de oliva
1 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- champiñones
1/3 lbs (155g)
- pimiento
1/2 grande (82g)
- tomates
2 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (332g)
- brócoli
2 3/4 taza, picado (250g)
- ajo
7 1/2 diente (23g)
- jengibre fresco
1/2 oz (12g)
- zanahorias
4 mediana (235g)
- berenjena
1 pequeña (458g)

Otro

- Requesón y copa de frutas
8 container (1360g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- mezcla de hojas verdes
1 1/3 paquete (155 g) (207g)
- coliflor rallada congelada
2 taza, preparada (319g)
- salsa sriracha
2 1/4 cda (34g)
- Guacamole, comercial
12 cda (185g)
- mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)

Frutas y jugos

- uvas
2 taza (184g)
- fresas
8 mediano (diá. 3,2 cm) (96g)
- aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
- Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- frambuesas
40 frambuesas (76g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- mermelada
2 cda (42g)

Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
25 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
14 grande (700g)
- yogur griego sin grasa
3 cucharada (53g)
- queso de cabra
2 oz (57g)
- mantequilla
1/3 barra (37g)

- brócoli congelado**
4 taza (364g)
- edamame, congelado, sin vaina**
3/4 taza (89g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
3 remolacha(s) (150g)
- patatas**
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)
- apio crudo**
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- pepino**
1/2 pepino (21 cm) (151g)

- queso**
6 oz (169g)
- queso cheddar**
1 1/2 taza, rallada (170g)

Productos horneados

- pan**
22 1/2 oz (640g)
- panecillos Kaiser**
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- bagel**
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)

Legumbres y derivados

Especies y hierbas

- garbanzos, en conserva**
1 1/4 lata(s) (560g)
- cacahuetes tostados**
10 cucharada (91g)
- salsa de soja (tamari)**
1 1/3 lbs (mL)
- tofu firme**
2 lbs (950g)
- hummus**
7 1/2 cda (113g)
- lentejas, crudas**
1 taza (192g)
- mantequilla de cacahuate**
3 cda (48g)
- tofu extra firme**
3 1/3 lbs (1512g)

- sal**
2 1/4 g (2g)
- ajo en polvo**
1/3 cdita (1g)
- pimienta negra**
2 pizca (0g)
- romero, seco**
1/2 cdita (1g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 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.

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.

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada(s) (32g)

yogur griego sin grasa

1 cucharada (18g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (112g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada(s) (96g)

yogur griego sin grasa

3 cucharada (53g)

tomates

12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (336g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

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

Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s) - 212 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 2/3 cucharada (5g)
aguacates
1/6 aguacate(s) (34g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
huevos, hervido y enfriado
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Tuesta el pan y coloca encima las hojas verdes y la mezcla de ensalada de huevo. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

2 tostada(s) - 405 kcal ● 16g protein ● 21g fat ● 28g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
framboesas
20 frambuesas (38g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
mantequilla de almendra
4 cda (64g)
semillas de lino
4 pizca (4g)
framboesas
40 frambuesas (76g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

487 kcal ● 17g protein ● 29g fat ● 28g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
queso de cabra
1 oz (28g)
mantequilla
1 cdita (5g)
fresas, descorzado y cortado en rodajas finas
4 mediano (diá. 3,2 cm) (48g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
queso de cabra
2 oz (57g)
mantequilla
2 cdita (9g)
fresas, descorzado y cortado en rodajas finas
8 mediano (diá. 3,2 cm) (96g)
aguacates, cortado en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
5 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

nueces
13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene
instrucciones.

Sándwich de berenjena y pesto

1 sándwich(es) - 452 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 34g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cda (mL)
salsa pesto
1 cda (16g)
ajo
1 diente (3g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
berenjena, cortado por la mitad y en rodajas
1/2 pequeña (229g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cda (mL)
salsa pesto
2 cda (32g)
ajo
2 diente (6g)
panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
berenjena, cortado por la mitad y en rodajas
1 pequeña (458g)

1. Precaliente el grill del horno.
2. Cepille las rodajas de berenjena con aceite de oliva y colóquelas en una bandeja para hornear. Coloque la bandeja a unos 6 pulgadas de la fuente de calor. Cocine durante 10 minutos, o hasta que estén tiernas y tostadas.
3. Abra el pan por la mitad a lo largo y tuéstelo.
4. En una taza o bol pequeño, mezcle el pesto y el ajo. Unte esta mezcla sobre el pan tostado.
5. Rellene el pan con las rodajas de berenjena, tomate y queso.
6. Sirva.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

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.

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es) - 815 kcal ● 45g protein ● 43g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan

4 rebanada(s) (128g)

queso

1 taza, rallada (113g)

champiñones

3 oz (85g)

romero, seco

1/2 cdta (1g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

Guacamole, comercial

6 cda (93g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

1 1/2 taza, rallada (170g)

Guacamole, comercial

12 cda (185g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:
pacanas
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:
anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:
uvas
2 taza (184g)

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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
anacardos tostados
3 cucharada (26g)

Para las 3 comidas:
anacardos tostados
1/2 taza (77g)

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 3 comidas:
pan
3 rebanada (96g)
hummus
7 1/2 cda (113g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 450 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

bagel

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

mantequilla

1 cda (14g)

mermelada

1 cda (21g)

Para las 2 comidas:

bagel

2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(210g)

mantequilla

2 cda (28g)

mermelada

2 cda (42g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

mezcla de frutos secos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de quinoa con garbanzos y pesto

556 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 50g carbs ● 16g fiber



quinoa, sin cocinar

4 cucharada (43g)

salsa pesto

2 cucharada (31g)

aceite

1 cdita (mL)

champiñones

1 taza, picada (70g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (224g)

pimiento, cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

1. Cocina la quinoa según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C). Coloca los garbanzos, los champiñones y las tiras de pimiento en una bandeja. Rocía con aceite, espolvorea sal/pimienta y mezcla para cubrir.
3. Asa los garbanzos y las verduras durante unos 20 minutos, removiendo una vez a la mitad.
4. Retira los garbanzos y las verduras del horno y mézclalos con el pesto. Sirve con la quinoa.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
coliflor rallada congelada
2 taza, preparada (319g)
salsa de soja (tamari)
5 cda (mL)
aceite
3 3/4 cda (mL)
semillas de sésamo
2 1/2 cdita (8g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
3/4 lbs (354g)
ajo, picado fino
2 1/2 diente (8g)
jengibre fresco, picado fino
2 1/2 cdita (5g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa sriracha
1 cda (17g)
mantequilla de cacahuete
1 1/2 cda (24g)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

salsa sriracha
2 1/4 cda (34g)
mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)
salsa de soja (tamari)
3 cdita (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)
ajo, picado
3 diente (9g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Zanahorias asadas

1 zanahoria(s) - 53 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/6 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
1 grande (72g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tofu al horno

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protein ● 39g fat ● 18g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
13 1/3 cucharada (mL)
semillas de sésamo
1 2/3 cda (15g)
tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
1 2/3 taza (mL)
semillas de sésamo
3 1/3 cda (30g)
tofu extra firme
3 1/3 lbs (1512g)
jengibre fresco, pelado y rallado
3 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (7g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
brócoli, picado
1 1/2 taza, picado (137g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 1/2 sausage (150g)
patatas, cortado en gajos
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
apio crudo, troceado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
pepino, en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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

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.