

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 3300 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

3265 kcal ● 229g protein (28%) ● 160g fat (44%) ● 185g carbs (23%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 34g carbohidratos netos, 22g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Aperitivos

370 kcal, 23g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 44g proteína, 80g carbohidratos netos, 53g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es)- 545 kcal

Cena

1065 kcal, 65g proteína, 48g carbohidratos netos, 64g grasa



Seitán con ajo y pimienta

685 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal

Day 2

3324 kcal ● 246g protein (30%) ● 169g fat (46%) ● 171g carbs (21%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 34g carbohidratos netos, 22g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Aperitivos

370 kcal, 23g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 61g proteína, 66g carbohidratos netos, 62g grasa



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es)- 836 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

1065 kcal, 65g proteína, 48g carbohidratos netos, 64g grasa



Seitán con ajo y pimienta

685 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal

Day 3

3251 kcal ● 255g protein (31%) ● 147g fat (41%) ● 179g carbs (22%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Batido de proteína (leche)
387 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1085 kcal, 49g proteína, 61g carbohidratos netos, 64g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal



Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas
2 sándwich(es)- 714 kcal

Cena

1020 kcal, 64g proteína, 70g carbohidratos netos, 48g grasa



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal

Day 4

3275 kcal ● 209g protein (25%) ● 162g fat (44%) ● 188g carbs (23%) ● 58g fiber (7%)

Desayuno

475 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Batido de proteína (leche)
387 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 31g proteína, 67g carbohidratos netos, 67g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1 sándwich(es)- 485 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Cena

1070 kcal, 35g proteína, 73g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
633 kcal



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3262 kcal ● 237g protein (29%) ● 155g fat (43%) ● 181g carbs (22%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal



Copa de quesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 45g proteína, 69g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Cena

985 kcal, 59g proteína, 51g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal

Day 6

3294 kcal ● 230g protein (28%) ● 158g fat (43%) ● 189g carbs (23%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal



Copa de quesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

380 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 45g proteína, 69g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Cena

985 kcal, 59g proteína, 51g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3254 kcal ● 227g protein (28%) ● 158g fat (44%) ● 186g carbs (23%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal



Copa de quesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

380 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 71g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

980 kcal, 56g proteína, 75g carbohidratos netos, 43g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1 taza, entera (149g)
- pacanas**
3/4 taza, mitades (74g)
- nueces**
4 oz (113g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa**
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso en hebras**
2 barra (56g)
- leche entera**
7 1/2 taza(s) (mL)
- queso**
6 oz (168g)
- mantequilla**
1 1/2 cda (21g)
- queso de cabra**
3 oz (85g)
- yogur griego bajo en grasa**
1 1/2 taza (420g)
- huevos**
8 mediana (348g)
- queso provolone**
6 rebanada(s) (168g)

Bebidas

- polvo de proteína**
1 2/3 lbs (756g)
- agua**
21 3/4 taza (mL)

Frutas y jugos

- framboesas**
3/4 lbs (338g)
- jugo de limón**
5/8 fl oz (mL)
- zarzamoras**
3/4 taza (108g)
- plátano**
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- manzanas**
3/4 pequeño (7 cm diá.) (112g)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)

Otro

- nibs de cacao**
2 tsp (7g)
- Guacamole, comercial**
3/4 lbs (340g)
- mezcla de hierbas italianas**
1 envase (21 g) (19g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca**
1 1/4 paquete (283 g) (349g)
- cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (161g)
- pimiento verde**
4 cucharada, picada (37g)
- ajo**
8 1/2 diente(s) (26g)
- tomates**
14 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1701g)
- zanahorias**
2 3/4 mediana (167g)
- brócoli**
1 1/2 taza, picado (137g)
- patatas**
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)
- coles de Bruselas**
3 1/2 taza (297g)
- tomates secos al sol**
3 oz (85g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
7 oz (mL)
- aceite**
1 1/2 oz (mL)
- spray para cocinar**
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- aderezo para ensaladas**
16 3/4 cda (mL)
- mayonesa**
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra**
3 g (3g)
- sal**
1/2 oz (13g)
- vinagre de sidra de manzana**
1 cda (17g)
- pimentón**
4 1/4 g (4g)
- tomillo fresco**
1/4 cdita (0g)
- mostaza amarilla**
3/8 cdita o 1 sobre (2g)

Cereales y pastas

- seitán**
1 3/4 lbs (794g)
- arroz integral**
1/3 taza (63g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- Requesón y copa de frutas**
8 container (1360g)
- salchicha vegana**
1 1/2 sausage (150g)
- pimientos rojos asados**
4 oz (113g)
- Levadura nutricional**
1/4 oz (8g)
- mezcla de hojas verdes**
12 3/4 taza (383g)

Productos horneados

- pan**
29 1/3 oz (832g)

Legumbres y derivados

- frijoles refritos**
1/2 taza (121g)
- hummus**
2 1/4 cda (34g)
- mantequilla de cacahuate**
3 oz (80g)
- frijoles blancos, en conserva**
1/2 lata(s) (220g)
- tofu firme**
1/4 lbs (99g)
- tempeh**
6 oz (170g)
- salsa de soja (tamari)**
1 1/2 cdita (mL)

- salsa pesto**
4 1/2 cda (72g)

Cereales para el desayuno

- granola**
3/4 taza (68g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**
1 barra (40g)

Dulces

- jarabe de arce**
4 1/2 cdita (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ○ 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ○ 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
pólv o de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)
pólv o de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
huevos
1 grande (50g)
Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
huevos
3 grande (150g)
Guacamole, comercial
3/4 taza (185g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)

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

Almuerzo 1

Comer los día 1

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber

Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.



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.

Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es) - 545 kcal ● 17g protein ● 27g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan

3 rebanada (96g)

espinaca fresca

3/4 taza(s) (23g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

hummus

2 1/4 cda (34g)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

tomates, rebanadas

1 1/2 tomate ciruela (93g)

zanahorias, pelado y rallado

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Tueste el pan.
2. En un bol pequeño combine la espinaca, la zanahoria, el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Unte hummus en el pan y cubra con la mezcla de espinaca y rodajas de tomate.
4. Coloque la otra rebanada encima y sirva.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es) - 836 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan

3 rebanada (96g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

queso

3 rebanada (28 g cada una) (84g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

mantequilla, ablandado

1 1/2 cda (21g)

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

Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas

2 sándwich(es) - 714 kcal ● 36g protein ● 35g fat ● 56g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan

4 rebanada(s) (128g)

espinaca fresca

2 oz (57g)

queso de cabra

3 oz (85g)

aceite

1 cdita (mL)

pimientos rojos asados, picado

4 oz (113g)

1. Unta queso de cabra de manera uniforme en una rebanada de pan. Cubre con espinacas y pimientos rojos asados y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
4. Corta por la mitad y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1 sándwich(es) - 485 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 53g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

spray para cocinar

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

plátano, cortado en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fríe el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 barra(s)

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Nueces pacanas

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



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1 cdita (mL)
nueces
2 cda, picado (14g)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
manzanas, picado
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
3/4 taza (66g)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
2 cdita (mL)
nueces
4 cda, picado (28g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
manzanas, picado
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 1/2 taza (132g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

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.

Almuerzo 6

Comer los día 7

Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
polvo de proteína
1 cda (6g)
frambuesas
8 frambuesas (15g)
nibs de cacao
1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
frambuesas
16 frambuesas (30g)
nibs de cacao
2 tsp (7g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 3 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)
granola
4 cucharada (23g)
zarzamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)

Para las 3 comidas:

yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)
granola
3/4 taza (68g)
zarzamoras, picado grueso
3/4 taza (108g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Crujientes de queso con guacamole

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



Para una sola comida:

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Guacamole, comercial

3 cda (46g)

Para las 2 comidas:

queso

3/4 taza, rallada (84g)

Guacamole, comercial

6 cda (93g)

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

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
1 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharada (mL)
cebolla
1/2 taza, picada (80g)
pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
agua
2 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
seitán, estilo pollo
1 lbs (454g)
ajo, picado finamente
5 diente(s) (15g)

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

Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal ● 4g protein ● 31g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
tomates
1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cda (8g)
sal
3/4 cdita (5g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
tomates
3 pinta, tomates cherry (894g)
mezcla de hierbas italianas
1 1/2 cda (16g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 2

Comer los día 3

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 taza(s)



leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

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



aceite
3 cdta (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdta (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.

Cena 3

Comer los día 4

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal ● 10g protein ● 48g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



jarabe de arce
2 1/2 cdta (mL)
nueces
5 cda, picado (35g)
vinagre de sidra de manzana
5/8 cda (9g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
manzanas, picado
3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 taza (165g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
pimentón
1 1/2 cdita (3g)
tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/4 lbs (99g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
Levadura nutricional
4 cdita (5g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado por la mitad
24 tomates cherry (408g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
tomates
14 cucharada de tomates cherry (130g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
tomates
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)
aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

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

Cena 5

Comer los día 7

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 6 onza(s) de tempeh

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)

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.

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

sal

1/4 cdita (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

arroz integral

1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

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