

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 3400 calorías

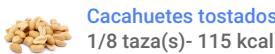
[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

Desayuno

530 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



[Cacahuetes tostados](#)

1/8 taza(s)- 115 kcal



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)

203 kcal



[Muffin inglés con mantequilla](#)

1 muffin(s) inglés- 213 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal



[Palitos de queso](#)

2 palito(s)- 165 kcal



[Chips de kale](#)

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

3414 kcal ● 228g protein (27%) ● 187g fat (49%) ● 168g carbs (20%) ● 37g fiber (4%)

Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 64g carbohidratos netos, 60g grasa



[Tofu buffalo](#)

709 kcal



[Lentejas](#)

347 kcal

Cena

1110 kcal, 58g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



[Leche](#)

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



[Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana](#)

773 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

151 kcal

Day 2

3414 kcal ● 228g protein (27%) ● 187g fat (49%) ● 168g carbs (20%) ● 37g fiber (4%)

Desayuno

530 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



[Cacahuetes tostados](#)

1/8 taza(s)- 115 kcal



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)

203 kcal



[Muffin inglés con mantequilla](#)

1 muffin(s) inglés- 213 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal



[Palitos de queso](#)

2 palito(s)- 165 kcal



[Chips de kale](#)

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 64g carbohidratos netos, 60g grasa



[Tofu buffalo](#)

709 kcal



[Lentejas](#)

347 kcal

Cena

1110 kcal, 58g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



[Leche](#)

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



[Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana](#)

773 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

151 kcal

Day 3

Desayuno

545 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 30g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Kale y huevos

284 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete

2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

3416 kcal ● 246g protein (29%) ● 165g fat (44%) ● 193g carbs (23%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1060 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 54g grasa



Lentejas

260 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuate

512 kcal



Coles de Bruselas asadas

290 kcal

Cena

1060 kcal, 73g proteína, 57g carbohidratos netos, 57g grasa



Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s)- 722 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 4

3416 kcal ● 246g protein (29%) ● 165g fat (44%) ● 193g carbs (23%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 30g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Kale y huevos

284 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete

2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 54g grasa



Lentejas

260 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuate

512 kcal



Coles de Bruselas asadas

290 kcal

Cena

1060 kcal, 73g proteína, 57g carbohidratos netos, 57g grasa



Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s)- 722 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 5

Desayuno

590 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 34g grasa



Sándwich vegano de salchicha y huevo
1 sándwich(es)- 360 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete
2 2/3 bola(s)- 425 kcal

3438 kcal ● 231g protein (27%) ● 186g fat (49%) ● 164g carbs (19%) ● 46g fiber (5%)

Almuerzo

1070 kcal, 49g proteína, 65g carbohidratos netos, 62g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
2 sándwich(es)- 815 kcal



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

Cena

1025 kcal, 60g proteína, 33g carbohidratos netos, 65g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde
705 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

3389 kcal ● 223g protein (26%) ● 179g fat (48%) ● 174g carbs (21%) ● 47g fiber (5%)

Almuerzo

1070 kcal, 49g proteína, 65g carbohidratos netos, 62g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero
2 sándwich(es)- 815 kcal



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

Cena

1025 kcal, 60g proteína, 33g carbohidratos netos, 65g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde
705 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

375 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 17g grasa



Manzana con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía
1/2 manzana(s)- 228 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3353 kcal ● 213g protein (25%) ● 151g fat (41%) ● 208g carbs (25%) ● 77g fiber (9%)

Desayuno

590 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 34g grasa



Sándwich vegano de salchicha y huevo
1 sándwich(es)- 360 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

375 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 17g grasa



Manzana con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía
1/2 manzana(s)- 228 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

950 kcal, 34g proteína, 81g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Tacos de frijoles negros machacados
4 taco(s)- 835 kcal

Cena

1110 kcal, 66g proteína, 51g carbohidratos netos, 61g grasa



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



Uvas
116 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
4 oz (109g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
4 oz (118g)
- semillas de chía**
1 cdita (5g)

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras**
4 barra (112g)
- huevos**
13 grande (650g)
- mantequilla**
4 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (20g)
- leche entera**
8 taza(s) (mL)
- queso**
2 taza, rallada (226g)
- yogur griego sin grasa**
7 cda (125g)

Especias y hierbas

- sal**
1/2 oz (16g)
- vinagre balsámico**
2 cdita (mL)
- romero, seco**
1 1/2 cdita (2g)
- vinagre de sidra de manzana**
1 1/2 cda (22g)
- pimienta negra**
3/8 cdita, molido (1g)
- canela**
1/8 cdita (0g)
- comino molido**
4 cdita (8g)
- orégano seco**
1/3 cdita, hojas (0g)
- tomillo, seco**
3/4 cdita, hojas (1g)
- pimentón**
3/4 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale**
14 1/2 oz (409g)
- tomates**
5 1/2 entero mediano (~6.4 cm diá.) (675g)
- coles de Bruselas**
2 lbs (963g)
- cebolla**
2 1/2 pequeña (175g)
- ajo**
3 diente (9g)
- champiñones**
6 oz (170g)
- cilantro fresco**
1 1/3 cda, picado (4g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
8 1/3 cda (mL)
- aceite**
6 oz (mL)

Bebidas

- agua**
29 taza (mL)
- polvo de proteína**
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)

Productos horneados

- panecillos ingleses**
5 muffin(s) (285g)
- pan**
8 rebanada(s) (256g)
- tortillas de maíz**
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)

Dulces

- jarabe de arce**
2 2/3 fl oz (mL)

Otro

- tiras veganas 'chik'n'**
1 1/4 lbs (553g)
- mezcla de hojas verdes**
19 1/4 taza (578g)
- coliflor congelada**
3 taza (340g)
- salchicha vegana**
4 sausage (400g)
- salsa sriracha**
2 1/4 cda (34g)
- medallones de salchicha veganos para el desayuno**
3 hamburguesa(s) (114g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)

Frutas y jugos

- manzanas**
5 mediano (7,5 cm diá.) (877g)
- aguacates**
2 aguacate(s) (384g)
- pasas**
4 cucharada (no compactada) (36g)
- limón**
1/4 pequeña (15g)
- jugo de lima**
2 2/3 cdita (mL)
- jugo de limón**
1 1/2 cda (mL)
- aceitunas negras**
9 aceitunas grandes (40g)
- uvas**
2 taza (184g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot**
2/3 taza (mL)
- salsa verde**
4 cda (64g)
- salsa picante**
1 1/3 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

- copos rápidos**
3/4 taza (60g)

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

aderezo ranch

8 cda (mL)

Mayonesa vegana

3 cda (45g)

Legumbres y derivados

cacahuete tostados

1 taza (146g)

tofu firme

4 lbs (1725g)

lentejas, crudas

1 3/4 taza (336g)

mantequilla de cacahuate

1/2 lbs (241g)

salsa de soja (tamari)

3 cdita (mL)

frijoles negros

1 lata(s) (413g)

garbanzos, en conserva

1/2 taza(s) (120g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
 2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
 4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
 1/2 cdita (mL)
agua
 3 cda (mL)
vinagre balsámico
 1 cdita (mL)
romero, seco
 1/4 cdita (0g)
tomates
 1/2 taza, picada (90g)
huevos
 2 grande (100g)
hojas de kale
 1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
 1 cdita (mL)
agua
 6 cda (mL)
vinagre balsámico
 2 cdita (mL)
romero, seco
 1/2 cdita (1g)
tomates
 1 taza, picada (180g)
huevos
 4 grande (200g)
hojas de kale
 2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Muffin inglés con mantequilla

1 muffin(s) inglés - 213 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

panecillos ingleses
 1 muffin(s) (57g)
mantequilla
 2 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (10g)

Para las 2 comidas:

panecillos ingleses
 2 muffin(s) (114g)
mantequilla
 4 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (20g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

284 kcal ● 20g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

hojas de kale

3/4 taza, picada (30g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

hojas de kale

1 1/2 taza, picada (60g)

sal

3 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

1. Corta una manzana yunta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sándwich vegano de salchicha y huevo

1 sándwich(es) - 360 kcal ● 20g protein ● 16g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
1 hamburguesa(s) (38g)
huevos
1 grande (50g)
Mayonesa vegana
1 cda (15g)
aceite
1/2 cdita (mL)
panecillos ingleses, tostado
1 muffin (57g)

Para las 3 comidas:

medallones de salchicha veganos para el desayuno
3 hamburguesa(s) (114g)
huevos
3 grande (150g)
Mayonesa vegana
3 cda (45g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
panecillos ingleses, tostado
3 muffin (171g)

1. Cocina la hamburguesa de salchicha vegana según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio. Añade el huevo, sazona con sal y pimienta y cocina hasta el punto deseado.
3. Unta mayonesa vegana dentro del muffin inglés. Coloca la salchicha cocida, el huevo y tapa con la otra mitad del muffin. Sirve.
4. Consejo para preparar: Una vez fríos, envuelve los sándwiches en papel aluminio o film y guárdalos en el congelador. Para recalentarlos, quita el envoltorio y calienta en el microondas o en una tostadora hasta que estén calientes.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protein ● 59g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)
aderezo ranch
4 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
2/3 taza (mL)
aderezo ranch
8 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 3/4 lbs (794g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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 cacahuate
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 cacahuate
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.

Coles de Bruselas asadas

290 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 15g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
10 oz (284g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
coles de Bruselas
1 1/4 lbs (567g)
aceite de oliva
2 1/2 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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los días 5 y 6

Sándwich de queso y champiñones con romero

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



Para una sola comida:

pan
4 rebanada(s) (128g)
queso
1 taza, rallada (113g)
champiñones
3 oz (85g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada(s) (256g)
queso
2 taza, rallada (226g)
champiñones
6 oz (170g)
romero, seco
1 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

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.

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.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

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



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

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.

Tacos de frijoles negros machacados

4 taco(s) - 835 kcal ● 31g protein ● 29g fat ● 77g carbs ● 35g fiber



Rinde 4 taco(s)

tortillas de maíz
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)
salsa picante
1 1/3 cda (mL)
agua
2 2/3 cda (mL)
orégano seco
1/3 cda, hojas (0g)
yogur griego sin grasa
2 2/3 cda (47g)
jugo de lima
2 2/3 cda (mL)
aceite
1 1/3 cda (mL)
aguacates, cortado en rodajas
2/3 aguacate(s) (134g)
cilantro fresco, picado
1 1/3 cda, picado (4g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
2/3 lata(s) (293g)

1. Prepara la crema mezclando el yogur griego, jugo de lima, solo la mitad del aceite, solo la mitad del cilantro y algo de sal y pimienta en un tazón pequeño. Reserva.
2. Combina frijoles negros, orégano, agua, salsa picante, el aceite restante y algo de sal en una cacerola a fuego medio. Cocina hasta que los frijoles estén calientes, 3-5 minutos.
3. Apaga el fuego. Aplasta aproximadamente el 75% de los frijoles con la parte trasera de un tenedor.
4. Unta los frijoles en las tortillas. Cubre con aguacate, crema y el cilantro restante. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

sal
2/3 cdita (4g)
hojas de kale
2/3 manojo (113g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/3 cdita (8g)
hojas de kale
1 1/3 manojo (227g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuate

2 2/3 bola(s) - 425 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
2 2/3 cucharada (43g)
polvo de proteína
1/3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (10g)
jarabe de arce
2 cucharadita (mL)
copos rápidos
4 cucharada (20g)
canela
1/8 cdita (0g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de cacahuate
1/2 taza (129g)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
jarabe de arce
2 cucharadita (mL)
copos rápidos
3/4 taza (60g)
canela
1/8 cdita (0g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol grande hasta que estén bien combinados.
2. Forma bolas con las manos. (Nota de preparación: forma el número de bolas indicado en los detalles de la receta para facilitar el control de porciones)
3. Guarda en un recipiente hermético en el frigorífico o en el congelador hasta servir.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Manzana con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía

1/2 manzana(s) - 228 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
pasas
2 cucharada (no compactada) (18g)
semillas de chía
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
pasas
4 cucharada (no compactada) (36g)
semillas de chía
1 cdita (5g)

1. Corta la manzana y cubre cada rodaja de forma uniforme con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía.
2. Servir

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

773 kcal ● 45g protein ● 47g fat ● 29g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cda, picado (28g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (7g)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

6 oz (170g)

manzanas, picado

1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

1 1/2 taza (132g)

Para las 2 comidas:

nueces

8 cda, picado (56g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (15g)

jarabe de arce

4 cdita (mL)

aceite de oliva

3 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

3/4 lbs (340g)

manzanas, picado

2/3 pequeño (7 cm diá.) (99g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3 taza (264g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n 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).
3. 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.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 722 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
aceite
1 cda (mL)
salchicha vegana
2 sausage (200g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
3 taza (340g)
aceite
2 cda (mL)
salchicha vegana
4 sausage (400g)
cebolla, cortado en láminas finas
2 pequeña (140g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

tofu firme
2 rebanada(s) (168g)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
comino molido
2 cdita (4g)
salsa verde
2 cda (32g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
4 cucharada (60g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)

Para las 2 comidas:

tofu firme
4 rebanada(s) (336g)
aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
comino molido
4 cdita (8g)
salsa verde
4 cda (64g)
aguacates, cortado en rodajas
8 rebanadas (200g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1/2 taza (120g)
tomates, picado
2 tomate roma (160g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

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

993 kcal ● 64g protein ● 60g fat ● 32g carbs ● 16g fiber



tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
pimentón
3/4 cdita (2g)
aceite
3 cda (mL)
yogur griego sin grasa
4 1/2 cda (79g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)
tomates, picado
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aceitunas negras, deshuesado
9 aceitunas grandes (40g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza(s) (120g)

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

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.
-