

Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 3500 calorías



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

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

Day 1

3485 kcal ● 262g protein (30%) ● 153g fat (39%) ● 212g carbs (24%) ● 52g fiber (6%)

Desayuno

500 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 25g grasa



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 47g proteína, 75g carbohidratos netos, 59g grasa



Lentejas
289 kcal



Tofu buffalo
532 kcal



Patatas fritas de zanahoria
277 kcal

Aperitivos

430 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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

Cena

1075 kcal, 83g proteína, 77g carbohidratos netos, 41g grasa



Tofu al horno
26 2/3 oz- 754 kcal



Maíz
323 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 2

3490 kcal ● 266g protein (30%) ● 161g fat (41%) ● 200g carbs (23%) ● 44g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 25g grasa



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal

Aperitivos

430 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 44g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
876 kcal

Cena

1120 kcal, 90g proteína, 65g carbohidratos netos, 52g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Maíz con mantequilla
317 kcal

Day 3

3459 kcal ● 263g protein (30%) ● 155g fat (40%) ● 204g carbs (24%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 38g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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



Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal

Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 16g carbohidratos netos, 36g grasa



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



Pepinos con aderezo ranch
318 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 44g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
876 kcal

Cena

1120 kcal, 90g proteína, 65g carbohidratos netos, 52g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Maíz con mantequilla
317 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

3508 kcal ● 251g protein (29%) ● 171g fat (44%) ● 188g carbs (21%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 38g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



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

256 kcal



Fresas

2 1/2 taza(s)- 130 kcal

Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 16g carbohidratos netos, 36g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Pepinos con aderezo ranch

318 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1175 kcal, 59g proteína, 49g carbohidratos netos, 79g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

1055 kcal, 63g proteína, 76g carbohidratos netos, 46g grasa



Cacahuates tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Day 5

3475 kcal ● 231g protein (27%) ● 172g fat (45%) ● 175g carbs (20%) ● 77g fiber (9%)

Desayuno

470 kcal, 38g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



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

256 kcal



Fresas

2 1/2 taza(s)- 130 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Zanahorias y hummus

164 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 85g grasa



Coliflor kung pao

597 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

547 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteína, 70g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal

Day 6

3529 kcal ● 215g protein (24%) ● 191g fat (49%) ● 164g carbs (19%) ● 73g fiber (8%)

Desayuno

525 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



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



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



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



Zanahorias y hummus
164 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 85g grasa



Coliflor kung pao
597 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
547 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteína, 70g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
959 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

3477 kcal ● 237g protein (27%) ● 159g fat (41%) ● 204g carbs (23%) ● 69g fiber (8%)

Desayuno

525 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



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



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 58g proteína, 80g carbohidratos netos, 48g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



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



Zanahorias y hummus
164 kcal

Cena

1095 kcal, 58g proteína, 70g carbohidratos netos, 58g grasa



Lentejas
174 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
682 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
238 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua
35 taza (mL)
- polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Frutas y jugos

- arándanos
2 taza (296g)
- jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
- fresas
7 1/2 taza, entera (1080g)
- jugo de lima
6 cda (mL)
- aguacates
3 aguacate(s) (620g)

Grasas y aceites

- aceite
1/3 lbs (mL)
- aderezo ranch
11 cda (mL)
- aceite de oliva
3 1/4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
- mayonesa
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
4 cdita (mL)
- romero, seco
2 cdita (2g)
- sal
1/2 oz (14g)
- copos de chile rojo
2 1/4 cdita (4g)
- comino molido
2 1/4 cdita (5g)
- pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
- pimentón
1 1/2 pizca (1g)
- mostaza amarilla
3/8 cdita o 1 sobre (2g)
- vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
13 1/2 mediana (598g)
- mantequilla
10 cdita (45g)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- queso mozzarella fresco
3 oz (85g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
- lentejas, crudas
1 3/4 taza (344g)
- tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- cacahuetes tostados
1 1/2 taza (207g)
- garbanzos, en conserva
3/4 lata(s) (336g)
- hummus
22 cda (330g)
- mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
1 2/3 cda (15g)
- almendras
1/2 lbs (209g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
- caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos horneados

- pan
9 rebanada (288g)

Otro

ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)

Verduras y productos vegetales

tomates
7 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (944g)

hojas de kale
12 1/4 taza, picada (490g)

jengibre fresco
2/3 oz (24g)

granos de maíz congelados
5 1/2 taza (748g)

zanahorias
9 1/2 mediana (584g)

ajo
12 diente(s) (36g)

pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (119g)

brócoli
4 taza, picado (364g)

patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

zanahorias baby
48 mediana (480g)

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

habas de Lima, congeladas
1/2 taza (80g)

salchicha vegana
10 sausage (1000g)

mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)

aceite de sésamo
2 cda (mL)

salsa sriracha
3 1/2 cda (53g)

Polvo de cinco especias chino
1/2 tsp (1g)

Cereales para el desayuno

avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal ● 29g protein ● 24g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
agua
12 cda (mL)
vinagre balsámico
4 cdita (mL)
romero, seco
1 cdita (1g)
tomates
2 taza, picada (360g)
huevos
8 grande (400g)
hojas de kale
4 taza, picada (160g)

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.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Fresas

2 1/2 taza(s) - 130 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

fresas
2 1/2 taza, entera (360g)

Para las 3 comidas:

fresas
7 1/2 taza, entera (1080g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
hummus
10 cda (150g)

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

Almuerzo 1

Comer los día 1

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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 buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

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.

Patatas fritas de zanahoria

277 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 23g carbs ● 10g fiber



aceite de oliva
1 cda (mL)
romero, seco
1 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
zanahorias, pelado
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

876 kcal ● 35g protein ● 42g fat ● 73g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
1/2 taza (108g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
almendras
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)
aceite
2 1/4 cda (mL)
hojas de kale
3 1/2 taza, picada (135g)
copos de chile rojo
1 cdita (2g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 taza (216g)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)
aceite
4 1/2 cda (mL)
hojas de kale
6 3/4 taza, picada (270g)
copos de chile rojo
2 1/4 cdita (4g)
agua
4 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
2 1/4 cdita (5g)
ajo, cortado en cubos
4 1/2 diente(s) (14g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

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

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 enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto 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.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Coliflor kung pao

597 kcal ● 20g protein ● 42g fat ● 25g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite de sésamo
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
salsa sriracha
1 cda (15g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (15g)
Polvo de cinco especias chino
1/4 tsp (1g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
cacahuete tostados, picado
4 cucharada (37g)
coliflor, separado en floretes
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
jengibre fresco, picado
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

Para las 2 comidas:

aceite de sésamo
2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)
salsa sriracha
2 cda (30g)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)
Polvo de cinco especias chino
1/2 tsp (1g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
cacahuete tostados, picado
1/2 taza (73g)
coliflor, separado en floretes
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
jengibre fresco, picado
4 pulgada (cubo de 2,5 cm) (20g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los ramalettes de coliflor con aceite para cocinar, sal y pimienta en una bandeja de horno. Asa durante 18-22 minutos, o hasta que estén dorados.
3. Calienta el aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo, el jengibre y los cacahuetes, y saltea durante 1-2 minutos.
4. Incorpora la salsa de soja, la sriracha, el vinagre de manzana y la mezcla de cinco especias chinas. Cocina a fuego lento durante 3-4 minutos, o hasta que la salsa se reduzca ligeramente.
5. Añade la coliflor asada a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

547 kcal ● 7g protein ● 43g fat ● 15g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

cebolla

2 1/3 cucharada, picada (35g)

jugo de lima

2 1/3 cda (mL)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

sal

5/8 cdita (3g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1 1/6 aguacate(s) (234g)

tomates, en cubos

1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (143g)

Para las 2 comidas:

cebolla

1/4 taza, picada (70g)

jugo de lima

4 2/3 cda (mL)

aceite de oliva

1 1/6 cda (mL)

ajo en polvo

1 1/6 cdita (4g)

sal

1 1/6 cdita (7g)

pimienta negra

1 1/6 cdita, molido (3g)

aguacates, en cubos

2 1/3 aguacate(s) (469g)

tomates, en cubos

2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (287g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 5

Comer los día 7

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pepinos con aderezo ranch

318 kcal ● 4g protein ● 27g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
4 cda (mL)
pepino, en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
8 cda (mL)
pepino, en rodajas
2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino y sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

hummus
4 cda (60g)
zanahorias baby
16 mediana (160g)

Para las 3 comidas:

hummus
12 cda (180g)
zanahorias baby
48 mediana (480g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1

Comer los día 1

Tofu al horno

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



Rinde 26 2/3 oz

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)

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.

Maíz

323 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 59g carbs ● 7g fiber



granos de maíz congelados
2 1/3 taza (317g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Maíz con mantequilla

317 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
mantequilla
8 cdita (36g)
granos de maíz congelados
2 2/3 taza (363g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3

Comer los día 4

Cacahuetes tostados

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

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuetes tostados
6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 1/2 taza, picada (60g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3/4 lata(s) (336g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

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 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)
zanahorias, cortado en rodajas
4 mediana (244g)
brócoli, picado
4 taza, picado (364g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
4 sausage (400g)
patatas, cortado en gajos
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) 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 5

Comer los día 7

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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

682 kcal ● 39g protein ● 48g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
agua
1/3 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)
ajo, picado
2 diente (6g)

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.

Maíz salteado y habas de Lima

238 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/2 taza (80g)
granos de maíz congelados
1/2 taza (68g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(109g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(760g)
agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-