

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1000 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

1043 kcal ● 91g protein (35%) ● 33g fat (28%) ● 82g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



#### Kale y huevos

95 kcal

### Cena

330 kcal, 19g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1024 kcal ● 93g protein (36%) ● 29g fat (26%) ● 80g carbs (31%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



#### Kale y huevos

95 kcal

### Cena

330 kcal, 19g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Almuerzo

275 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1034 kcal ● 92g protein (36%) ● 23g fat (20%) ● 87g carbs (34%) ● 27g fiber (10%)

### Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



#### Kale y huevos

95 kcal

### Cena

340 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Pan pita

1 pan pita(s)- 78 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal



#### Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal

### Almuerzo

275 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

973 kcal ● 91g protein (37%) ● 29g fat (26%) ● 74g carbs (31%) ● 14g fiber (6%)

### Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Cena

310 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Bol de tabulé de garbanzos especiado

182 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

245 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Ensalada mixta simple

68 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1079 kcal ● 93g protein (35%) ● 25g fat (21%) ● 102g carbs (38%) ● 19g fiber (7%)

### Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Cena

335 kcal, 16g proteína, 48g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



#### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal



#### Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

### Almuerzo

325 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

215 kcal



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1046 kcal ● 97g protein (37%) ● 30g fat (26%) ● 80g carbs (31%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

160 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Uvas

29 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Almuerzo

325 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

215 kcal



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Cena

345 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



#### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

# Day 7

965 kcal ● 93g protein (38%) ● 28g fat (26%) ● 71g carbs (29%) ● 14g fiber (6%)

## Desayuno

160 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



### Uvas

29 kcal



### Batido de proteína (leche)

129 kcal

## Cena

345 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

## Almuerzo

245 kcal, 11g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa



### Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal

## Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- jugo de limón  
1 cda (mL)
- Pomelo  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- uvas  
1 taza (92g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/4 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva  
3/4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
7 grande (350g)
- yogur griego sin grasa  
6 cucharada (105g)
- crema agria  
3/4 cda (9g)
- leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)
- queso de cabra  
3 oz (85g)

## Verduras y productos vegetales

- hojas de kale  
1 3/4 taza, picada (70g)
- ketchup  
1 1/3 cda (23g)
- cebolla roja  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- pepino  
1 pepino (21 cm) (301g)
- tomates  
2/3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (85g)
- perejil fresco  
2 ramitas (2g)
- coliflor  
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
- calabacín  
3 grande (969g)

## Otro

- Nuggets veganos chik'n  
5 1/3 nuggets (115g)
- Levadura nutricional  
1/2 oz (17g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 taza (45g)
- Requesón y copa de frutas  
1 container (170g)
- tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- agua  
15 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- tempeh  
4 oz (113g)
- mantequilla de cacahuate  
2 cucharada (32g)
- salsa de soja (tamari)  
1 cdita (mL)
- frijoles negros  
3/8 lata(s) (165g)
- garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
1/3 taza (63g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1/2 caja (165 g) (82g)
- arroz blanco de grano largo  
2 3/4 cucharada (31g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- caldo de verduras  
1/4 taza(s) (mL)
- salsa  
3 cucharada (49g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1/2 lata (~540 g) (267g)

## Especias y hierbas

- sal**  
1/8 oz (4g)
- pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)
- eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)
- vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)
- comino molido**  
2/3 cdita (1g)

- salsa barbecue**  
4 cucharada (72g)
- salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)
- sopa de tomate condensada**  
1/2 lata (298 g) (149g)

## Productos horneados

- pan de pita**  
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**manzanas**

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**huevos**

1 grande (50g)

**hojas de kale**

4 cucharada, picada (10g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

**huevos**

3 grande (150g)

**hojas de kale**

3/4 taza, picada (30g)

**sal**

1 1/2 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Pomelo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Rinde 5 1/3 nuggets

**ketchup**  
1 1/3 cda (23g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
5 1/3 nuggets (115g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aderezo para ensaladas**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada mixta simple

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



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

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

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

215 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**

1/8 cda (mL)

**comino molido**

1/6 cdita (0g)

**aceite**

1/8 cdita (mL)

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/6 caja (165 g) (27g)

**tzatziki**

1/8 taza(s) (28g)

**perejil fresco, picado**

2/3 ramitas (1g)

**tomates, picado**

1/6 tomate romano (13g)

**pepino, picado**

1/8 pepino (21 cm) (25g)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

**y enjuagado**

1/6 lata(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**

1/6 cda (mL)

**comino molido**

1/3 cdita (1g)

**aceite**

1/6 cdita (mL)

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/3 caja (165 g) (55g)

**tzatziki**

1/4 taza(s) (56g)

**perejil fresco, picado**

1 1/3 ramitas (1g)

**tomates, picado**

1/3 tomate romano (27g)

**pepino, picado**

1/6 pepino (21 cm) (50g)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

**y enjuagado**

1/3 lata(s) (149g)

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

## Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

**sopa de tomate condensada**  
1/2 lata (298 g) (149g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



**yogur griego sin grasa**

4 cucharada (70g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**eneldo seco**

1/2 cdita (1g)

**vinagre de vino tinto**

1/2 cdita (mL)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

**pepino, cortado en medias lunas**

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cucharada (16g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/4 cda (1g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cucharada (32g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

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 cúbrello 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

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pan pita(s)

#### pan de pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

### Ensalada griega sencilla de pepino

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



#### yogur griego sin grasa

2 cucharada (35g)

#### jugo de limón

1/8 cda (mL)

#### eneldo seco

1/4 cdita (0g)

#### vinagre de vino tinto

1/4 cdita (mL)

#### aceite de oliva

1/4 cda (mL)

#### cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)

#### pepino, cortado en medias lunas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.  
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.  
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

### Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**frijoles negros**  
3/8 lata(s) (165g)  
**comino molido**  
1/6 cdta (0g)  
**crema agria**  
3/4 cda (9g)  
**salsa, con trozos**  
3 cucharada (49g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

182 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/6 caja (165 g) (27g)  
**aceite**  
1/8 cdta (mL)  
**comino molido**  
1/6 cdta (0g)  
**jugo de limón**  
1/8 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
1/8 pepino (21 cm) (25g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/6 lata(s) (75g)  
**tomates, picado**  
1/6 tomate romano (13g)  
**perejil fresco, picado**  
2/3 ramitas (1g)

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

### Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

#### pan de pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



#### salsa barbecue

4 cucharada (72g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### Levadura nutricional

4 cucharada (15g)

#### coliflor

1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

### Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**tomates**

1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(46g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

---

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**

6 cucharada (98g)

**queso de cabra**

1 1/2 oz (43g)

**calabacín**

1 1/2 grande (485g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**

3/4 taza (195g)

**queso de cabra**

3 oz (85g)

**calabacín**

3 grande (969g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

---

### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharadita (15g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)

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

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)  
**agua**  
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.