

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1200 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

1231 kcal ● 92g protein (30%) ● 50g fat (37%) ● 80g carbs (26%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

405 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal

Almuerzo

360 kcal, 17g proteína, 54g carbohidratos netos, 5g grasa



Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa- 275 kcal



Lentejas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1221 kcal ● 99g protein (32%) ● 48g fat (35%) ● 71g carbs (23%) ● 28g fiber (9%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

390 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa de lentejas

271 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Almuerzo

370 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1221 kcal ● 99g protein (33%) ● 50g fat (37%) ● 79g carbs (26%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Cena

440 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Tofu básico
4 onza(s)- 171 kcal

Almuerzo

370 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1182 kcal ● 98g protein (33%) ● 42g fat (32%) ● 82g carbs (28%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

340 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1196 kcal ● 90g protein (30%) ● 20g fat (15%) ● 142g carbs (47%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

195 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 54g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Cuscús
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 99g protein (34%) ● 35g fat (27%) ● 94g carbs (32%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 7g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 54g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

370 kcal, 26g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa



Lentejas
174 kcal



Tofu cajún
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

175 kcal, 7g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Cena

370 kcal, 26g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa



Lentejas

174 kcal




Tofu cajún

196 kcal


Almuerzo

425 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 32g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal




Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal



Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (24g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ queso de cabra
1/2 oz (14g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (419g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ fresas
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

Productos horneados

- ☐ bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
- ☐ pan
1/3 lbs (160g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
3 cda (51g)
- ☐ cebolletas
1 cucharada, en rodajas (8g)
- ☐ calabacín
1 mediana (196g)
- ☐ tomates triturados en lata
1/8 lata (51g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (29g)
- ☐ apio crudo
1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

Bebidas

- ☐ agua
17 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 1/2 oz (440g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 cdita (5g)
- ☐ orégano seco
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ condimento cajún
1 1/4 cdita (3g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
14 cucharada (168g)
- ☐ mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
- ☐ hummus
6 cda (90g)
- ☐ tofu firme
16 1/2 oz (468g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
1/2 cdita (2g)
- ☐ semillas de chía
1/2 cdita (2g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
10 1/4 g (mL)

- ☐ **ajo**
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ **zanahorias**
6 1/4 mediana (381g)
- ☐ **espinaca fresca**
1/8 taza(s) (2g)
- ☐ **tomates**
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- ☐ **pepino**
1/2 taza, rodajas (52g)
- ☐ **hojas de kale**
1 taza, picada (40g)
- ☐ **coliflor**
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

Otro

- ☐ **mezcla de hojas verdes**
1/3 paquete (155 g) (48g)
- ☐ **hamburguesa vegetal**
1 hamburguesa (71g)
- ☐ **mezcla para coleslaw**
1/2 taza (45g)
- ☐ **Lonchas tipo charcutería a base de plantas**
12 slices (125g)
- ☐ **Levadura nutricional**
4 cucharada (15g)
- ☐ **tenders sin carne estilo chik'n**
8 piezas (204g)
- ☐ **harina de almendra**
1 cda (7g)

- ☐ **aceite**
5 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **caldo de verduras**
2 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa barbecue**
4 cucharada (72g)

Cereales y pastas

- ☐ **cuscús instantáneo, saborizado**
1/6 caja (165 g) (27g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal  6g protein  7g fat  27g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)
mantequilla
1/2 cda (7g)

Para las 3 comidas:

bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (158g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal  6g protein  10g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
polvo de proteína
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
harina de almendra
1 cda (7g)
polvo de proteína
1 cda (6g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
ketchup
1 cda (17g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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 2 y día 3

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
hummus
3 cda (45g)
pepino
4 cucharada, rodajas (26g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
hummus
6 cda (90g)
pepino
1/2 taza, rodajas (52g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich.
Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal  2g protein  0g fat  12g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
3 mediana (183g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal  16g protein  9g fat  21g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
ketchup
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
ketchup
2 cda (34g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



pan

1 rebanada (32g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

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

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

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



Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

salsa de soja (tamari)

1 cda (mL)

semillas de sésamo

1/2 cdita (2g)

cebollitas

1 cucharada, en rodajas (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

semillas de chía

1/2 cdita (2g)

calabacín, cortado en espiral

1 mediana (196g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Cena 2

Comer los día 2

Sopa de lentejas

271 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



orégano seco

1/8 cdita, hojas (0g)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

agua

1 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

albahaca, seca

1/8 cdita, hojas (0g)

tomates triturados en lata

1/8 lata (51g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cucharada (mL)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

apio crudo, picado

1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

zanahorias, cortado en cubitos

1/4 mediana (15g)

espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/8 taza(s) (2g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Leche

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



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

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.

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme

4 oz (113g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

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.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

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

1. Siga las instrucciones del paquete.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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 cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

condimento cajún
5/8 cdita (1g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
6 1/4 oz (177g)

Para las 2 comidas:

condimento cajún
1 1/4 cdita (3g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
3/4 lbs (354g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. 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.