

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1400 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

1396 kcal ● 91g protein (26%) ● 52g fat (34%) ● 113g carbs (32%) ● 29g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

440 kcal, 14g proteína, 42g carbohidratos netos, 19g grasa



Quesadillas de frijoles negros
213 kcal



Chips de tortilla
141 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 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 2

1338 kcal ● 104g protein (31%) ● 48g fat (32%) ● 105g carbs (31%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 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 3

1449 kcal ● 101g protein (28%) ● 42g fat (26%) ● 150g carbs (41%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Almuerzo

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Cena

455 kcal, 14g proteína, 73g carbohidratos netos, 9g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Pasta con salsa comprada

255 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1438 kcal ● 96g protein (27%) ● 27g fat (17%) ● 186g carbs (52%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 71g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Aperitivos

180 kcal, 2g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



Palomitas de maíz

3 tazas- 121 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Cena

455 kcal, 14g proteína, 73g carbohidratos netos, 9g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Pasta con salsa comprada

255 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1358 kcal ● 114g protein (34%) ● 40g fat (26%) ● 107g carbs (31%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

355 kcal, 19g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Aperitivos

180 kcal, 2g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



Palomitas de maíz

3 tazas- 121 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Cena

475 kcal, 41g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Puré de batata

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g protein (30%) ● 52g fat (32%) ● 106g carbs (29%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

225 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 7g grasa



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



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

190 kcal, 11g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

400 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1/2 sándwich(es)- 279 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Cena

475 kcal, 41g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Puré de batata
183 kcal

Day 7

1419 kcal ● 90g protein (25%) ● 73g fat (46%) ● 84g carbs (24%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 7g grasa



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



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

190 kcal, 11g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

400 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1/2 sándwich(es)- 279 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Cena

440 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas
87 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (363g)
- salsa
1 cucharada (16g)
- sopa de tomate condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- salsa pesto
1 cda (16g)
- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso de cabra
5 oz (142g)
- leche entera
4 1/4 taza(s) (mL)
- mantequilla
2 3/4 cda (39g)
- yogur griego bajo en grasa
6 cucharada (105g)
- queso
2 1/4 oz (63g)

Verduras y productos vegetales

- calabacín
3 grande (969g)
- edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 remolacha(s) (50g)
- ketchup
3 1/3 cda (57g)
- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- zanahorias
3 1/3 mediana (203g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- patatas
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)
- tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (177g)
- pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- lechuga romana
1 corazones (500g)
- cebolla roja
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Frutas y jugos

- Pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)
- aguacates
1/3 aguacate(s) (63g)
- compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
3 cda (43g)

Otro

- polvo de cacao
1 1/2 cda (9g)
- mezcla de hojas verdes
5 3/4 taza (173g)
- tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
- Palomitas de maíz, microondas, saladas
6 taza, palomitas (66g)
- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
- salchicha vegana
1/2 sausage (50g)

Grasas y aceites

- aceite
1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
1/4 lbs (mL)
- aderezo ranch
2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- frijoles negros
1/8 lata(s) (55g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)
- lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
- tofu firme
1/2 lbs (198g)

Bebidas

- agua**
11 1/3 taza(s) (mL)
- polvo de proteína**
12 1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (380g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**
2 3/4 cucharada (31g)
- pasta seca cruda**
4 oz (114g)

Aperitivos

- totopos (tortilla chips)**
1 oz (28g)

Especias y hierbas

- eneldo seco**
1 cdita (1g)
- sal**
1/8 cdita (0g)

Productos horneados

- bagel**
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (209g)
 - tortillas de harina**
1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)
 - pan naan**
1 pieza(s) (90g)
 - pan**
2 rebanada (64g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

Pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

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)

Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía

1 cda (14g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

polvo de cacao

1/2 cda (3g)

aguacates

1/2 rebanadas (13g)

yogur griego bajo en grasa

2 cucharada (35g)

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (8g)

Para las 3 comidas:

semillas de chía

3 cda (43g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

polvo de cacao

1 1/2 cda (9g)

aguacates

1 1/2 rebanadas (38g)

yogur griego bajo en grasa

6 cucharada (105g)

polvo de proteína

3/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (23g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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)

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

mantequilla

1 cda (14g)

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

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Quesadillas de frijoles negros

213 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



queso

1 cucharada, rallada (7g)

tortillas de harina

1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)

salsa, dividido

1 cucharada (16g)

aceite

1/4 cdita (mL)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/8 lata(s) (55g)

aguacates, maduro

1/8 aguacate(s) (25g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándole la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbrelas con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber

totopos (tortilla chips)

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 remolacha(s) (50g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
zanahorias, cortado en rodajas
1/2 mediana (31g)
brócoli, picado
1/2 taza, picado (46g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 sausage (50g)
patatas, cortado en gajos
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es) - 279 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
salsa pesto
1/2 cda (8g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
tomates
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
mantequilla, ablandado
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
salsa pesto
1 cda (16g)
queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
mantequilla, ablandado
1 cda (14g)

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

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
 pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, rallado
1 corazones (500g)
tomates, cortado en cubitos
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
 pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/4 pepino (21 cm) (75g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Palomitas de maíz

3 tazas - 121 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Palomitas de maíz, microondas,
saladas**
3 taza, palomitas (33g)

Para las 2 comidas:

**Palomitas de maíz, microondas,
saladas**
6 taza, palomitas (66g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
1 envase para llevar (~113 g)
(222g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco
1 cdita (1g)
queso de cabra
2 oz (57g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber

Para una sola comida:



pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda

4 oz (114g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

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.

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



salsa Frank's Red Hot
2 1/2 cucharada (mL)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.