

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1500 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

1521 kcal ● 125g protein (33%) ● 47g fat (28%) ● 122g carbs (32%) ● 28g fiber (7%)

### Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 32g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



#### Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

### Aperitivos

140 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Cena

440 kcal, 26g proteína, 65g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

268 kcal



#### Lentejas

174 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 2

1531 kcal ● 119g protein (31%) ● 53g fat (31%) ● 114g carbs (30%) ● 31g fiber (8%)

### Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 32g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



#### Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

### Aperitivos

140 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Cena

450 kcal, 20g proteína, 58g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



#### Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 3

1438 kcal ● 102g protein (28%) ● 49g fat (31%) ● 122g carbs (34%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 15g proteína, 42g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Ensalada de pasta César

288 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

140 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Cena

450 kcal, 20g proteína, 58g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



#### Salteado teriyaki de garbanzos

369 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

1536 kcal ● 94g protein (25%) ● 44g fat (26%) ● 164g carbs (43%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

275 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 7g grasa



**Kéfir**  
150 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
85 kcal



**Jugo de frutas**  
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 15g proteína, 42g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada de pasta César**  
288 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Cena

430 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 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

1506 kcal ● 114g protein (30%) ● 32g fat (19%) ● 165g carbs (44%) ● 24g fiber (6%)

### Desayuno

275 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 7g grasa



**Kéfir**  
150 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
85 kcal



**Jugo de frutas**  
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

### Almuerzo

405 kcal, 34g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



**Alitas de seitán teriyaki**  
4 onza(s) de seitán- 297 kcal



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

### Cena

430 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 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

1468 kcal ● 112g protein (30%) ● 40g fat (25%) ● 138g carbs (38%) ● 26g fiber (7%)

### Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



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

### Almuerzo

405 kcal, 34g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



**Alitas de seitán teriyaki**  
4 onza(s) de seitán- 297 kcal



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

### Cena

490 kcal, 17g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tacos de frijoles negros machacados**  
2 taco(s)- 417 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal

### Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 4g grasa



**Rodajas de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

# Day 7

1528 kcal ● 106g protein (28%) ● 38g fat (22%) ● 159g carbs (42%) ● 32g fiber (8%)

## Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



### Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

## Almuerzo

465 kcal, 28g proteína, 64g carbohidratos netos, 8g grasa



### Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



### Seitan teriyaki con verduras y arroz

169 kcal



### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

## Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 4g grasa



### Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



### Batido de proteína (leche)

129 kcal

## Cena

490 kcal, 17g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



### Tacos de frijoles negros machacados

2 taco(s)- 417 kcal



### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- cebolla**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- tomates**  
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- coliflor**  
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
- mezcla de verduras congeladas**  
2/3 lbs (320g)
- hojas de kale**  
1/6 manojo (28g)
- cebolla roja**  
1 pequeña (70g)
- pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- pimiento**  
1 mediana (119g)
- cilantro fresco**  
1 1/3 cda, picado (4g)
- perejil fresco**  
3/4 ramitas (1g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima**  
1 1/6 fl oz (mL)
- aguacates**  
2 aguacate(s) (436g)
- jugo de fruta**  
32 fl oz (mL)
- uvas**  
2 taza (184g)
- manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- nectarina**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)
- aceite**  
1 oz (mL)
- aderezo César**  
2 3/4 cucharada (39g)
- aderezo para ensaladas**  
4 cucharada (mL)

## Especias y hierbas

## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
5 grande (250g)
- queso parmesano**  
4 cucharadita (8g)
- leche entera**  
3 taza(s) (mL)
- kefir con sabor**  
2 taza (mL)
- mantequilla**  
1 cda (14g)
- yogur griego sin grasa**  
2 2/3 cda (47g)
- yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

## Productos horneados

- pan**  
3 rebanada (96g)
- bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- tortillas de maíz**  
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- agua**  
13 taza (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue**  
4 cucharada (72g)
- salsa picante**  
1 1/3 cdita (mL)
- vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)
- garbanzos, en conserva**  
1 1/4 lata(s) (560g)
- hummus**  
1/3 taza (81g)
- frijoles negros**  
2/3 lata(s) (293g)

- ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)
- sal**  
5/6 cdita (5g)
- pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)
- orégano seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)
- vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)

#### Otro

- salchicha vegana**  
2 sausage (200g)
  - Levadura nutricional**  
4 cucharada (15g)
  - yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)
  - Salsa teriyaki**  
1/3 lbs (mL)
  - hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)
- 

#### Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**  
2/3 taza (119g)
- pasta seca cruda**  
2 3/4 oz (76g)
- seitán**  
9 1/2 oz (269g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**kefir con sabor**  
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**kefir con sabor**  
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

### 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.

### Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**uvas**

1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

**uvas**

2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

**nectarina, deshuesado**

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

---

### 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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
3/4 cucharada, picada (11g)  
**jugo de lima**  
3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**tomates, en cubos**  
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(46g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
6 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de pasta César

288 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1/8 manojo (14g)  
**queso parmesano**  
2 cucharadita (4g)  
**aderezo César**  
4 cucharadita (20g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1/6 manojo (28g)  
**queso parmesano**  
4 cucharadita (8g)  
**aderezo César**  
2 2/3 cucharada (39g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

1. Cocina la pasta según el paquete. Escurre y coloca en un bol; deja enfriar completamente.
2. Precalienta el horno a 425 F (220 C).
3. Mezcla los tomates con aceite de oliva y colócalos en una bandeja. Cocina 8-10 minutos hasta que estén suaves y se abran. Retira y deja enfriar.
4. Desgarra la col rizada en trozos y añádela a la pasta fría.
5. Añade los tomates, la sal y la pimienta al bol con la pasta y mezcla.
6. Refrigerá el bol.
7. Servir con parmesano y aderezo.

### Leche

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



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**seitán**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

---

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)

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.

---

## Almuerzo 4

Comer los día 7

---

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

---

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

169 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



aceite  
1/8 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cucharadita (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/8 paquete (283 g c/u) (36g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1 cucharada (12g)  
**seitan, cortado en tiras**  
1 1/2 oz (43g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

## Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



**vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/8 pequeña (9g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**perejil fresco, picado**  
3/4 ramitas (1g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor 3 container (450g)**

1. Disfruta.

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
2 1/2 cucharada (41g)  
**pimiento**  
1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
1/3 taza (81g)  
**pimiento**  
1 mediana (119g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

### Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
10 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
20 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepino**

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

Para las 2 comidas:

**pepino**

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### 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.

### 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua  
1/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

agua  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

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.

### Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g) (142g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharada (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### 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.

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tacos de frijoles negros machacados

2 taco(s) - 417 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 38g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**tortillas de maíz**  
2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)  
**salsa picante**  
2/3 cdita (mL)  
**agua**  
1 1/3 cda (mL)  
**orégano seco**  
1/6 cdita, hojas (0g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 1/3 cda (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cdita (mL)  
**aceite**  
2/3 cdita (mL)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**cilantro fresco, picado**  
2/3 cda, picado (2g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1/3 lata(s) (146g)

Para las 2 comidas:

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

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

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

---

## 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.
-