

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1800 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

1807 kcal ● 119g protein (26%) ● 58g fat (29%) ● 173g carbs (38%) ● 31g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



**Naranja**

1 naranja(s)- 85 kcal



**Semillas de girasol**

90 kcal



**Fresas**

1 taza(s)- 52 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 22g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



**Arroz y frijoles beliceños**

362 kcal



**Leche**

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Cena

545 kcal, 37g proteína, 64g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**

117 kcal



**Salteado de Chik'n**

427 kcal

## Day 2

1807 kcal ● 119g protein (26%) ● 58g fat (29%) ● 173g carbs (38%) ● 31g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



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

### Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

585 kcal, 22g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



**Arroz y frijoles beliceños**  
362 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Cena

545 kcal, 37g proteína, 64g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
117 kcal



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal

## Day 3

1790 kcal ● 123g protein (27%) ● 75g fat (38%) ● 126g carbs (28%) ● 29g fiber (6%)

### Desayuno

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



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

### Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 8g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



**Lentejas**  
231 kcal



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal

### Cena

540 kcal, 30g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
292 kcal

## Day 4

1785 kcal ● 126g protein (28%) ● 65g fat (33%) ● 137g carbs (31%) ● 36g fiber (8%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



**Zanahorias y hummus**  
123 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

575 kcal, 33g proteína, 39g carbohidratos netos, 29g grasa



**Lentejas**  
231 kcal



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal

### Cena

540 kcal, 30g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
292 kcal

## Day 5

1813 kcal ● 131g protein (29%) ● 66g fat (33%) ● 138g carbs (30%) ● 36g fiber (8%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



**Zanahorias y hummus**  
123 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

540 kcal, 44g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



**Salchichas veganas y puré de coliflor**  
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

### Cena

600 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
451 kcal

## Day 6

1769 kcal ● 159g protein (36%) ● 37g fat (19%) ● 163g carbs (37%) ● 38g fiber (8%)

### Desayuno

285 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



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



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 1g grasa



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



**Lentejas**  
289 kcal



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 kcal

### Cena

600 kcal, 24g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
451 kcal

## Day 7

1775 kcal ● 170g protein (38%) ● 44g fat (22%) ● 149g carbs (34%) ● 26g fiber (6%)

### Desayuno

285 kcal, 31g proteína, 23g carbohidratos netos, 7g grasa



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



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 1g grasa



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 7g grasa



**Lentejas**  
289 kcal



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 kcal

### Cena

605 kcal, 34g proteína, 50g carbohidratos netos, 28g grasa



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



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Tenders de chik'n crujientes**  
6 tender(s)- 343 kcal

## Frutas y jugos

- naranja  
5 naranja (770g)
- fresas  
3 taza, entera (432g)
- jugo de limón  
1 1/2 cda (mL)
- clementinas  
2 fruta (148g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 1/2 oz (43g)
- leche de coco en lata  
6 cucharada (mL)
- almendras  
2 oz (58g)

## Productos lácteos y huevos

- queso en hebras  
3 barra (84g)
- leche entera  
5 taza(s) (mL)
- yogur griego sin grasa  
8 cda (140g)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
3 barra (120g)

## Especias y hierbas

- vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)
- copos de chile rojo  
3/4 cdita (1g)
- comino molido  
3/4 cdita (2g)
- sal  
3/8 cdita (2g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
1/2 taza (107g)
- arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)

## Bebidas

- agua  
21 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)

## Otro

- tiras veganas 'chik'n'  
1/2 lbs (213g)
- Requesón y copa de frutas  
4 container (680g)
- salsa sriracha  
2 cdita (10g)
- coliflor congelada  
1 taza (128g)
- salchicha vegana  
1 1/2 sausage (150g)
- hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- proteína en polvo, chocolate  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- mezcla de hojas verdes  
2 1/4 taza (68g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
6 piezas (153g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 2/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/4 cda (mL)

## Dulces

- cacao en polvo  
2 cdita (4g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (672g)
- salsa de soja (tamari)  
2 1/2 cda (mL)
- frijoles rojos (kidney)  
1/2 lata (224g)
- lentejas, crudas  
2 taza (360g)
- tofu firme  
1 lbs (454g)
- hummus  
1/2 lbs (252g)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
  - tomates  
14 cucharada de tomates cherry (130g)
  - perejil fresco  
5/6 manojo (17g)
  - pimiento  
3 1/2 mediana (417g)
  - zanahorias  
4 1/2 mediana (272g)
  - ajo  
3 diente(s) (9g)
  - pimiento rojo  
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
  - hojas de kale  
2 1/4 taza, picada (90g)
  - zanahorias baby  
24 mediana (240g)
  - ketchup  
1 1/2 cda (26g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
3 cda (45g)  
**zanahorias baby**  
12 mediana (120g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
6 cda (90g)  
**zanahorias baby**  
24 mediana (240g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.
- 

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### 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.

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**

2 container (340g)

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

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Arroz y frijoles beliceños

362 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**leche de coco en lata**  
3 cucharada (mL)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido**  
1/4 lata (112g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**ajo, picado fino**  
3/4 diente(s) (2g)  
**cebolla, picado**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pimiento rojo, picado**  
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

Para las 2 comidas:

**leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido**  
1/2 lata (224g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**cebolla, picado**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento rojo, picado**  
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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 básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
8 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

**coliflor congelada**

1 taza (128g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**salchicha vegana**

1 1/2 sausage (150g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

3/4 pequeña (53g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

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



Para una sola comida:

**agua**

1 2/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**agua**

3 1/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/4 cdita (1g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

13 1/3 cucharada (160g)

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.

## 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.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

**naranja**  
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**fresas**

1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

**fresas**

3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**hummus**

1/3 taza (81g)

**pimiento**

1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

**hummus**

2/3 taza (162g)

**pimiento**

2 mediana (238g)

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

## Aperitivos 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.
- 

### Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
  2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
  3. Servir inmediatamente.
-



## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada fácil de garbanzos

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

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

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**arroz integral**  
1/4 taza (53g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/4 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/4 lbs (106g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
3/4 mediana (89g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

Para las 2 comidas:

**arroz integral**  
1/2 taza (107g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/2 lbs (213g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
1 1/2 mediana (179g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas**  
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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 de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**lentejas, crudas**

3 cucharada (36g)

**jugo de limón**

3/4 cda (mL)

**almendras**

3/4 cucharada, en tiras finas (5g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**hojas de kale**

1 taza, picada (45g)

**copos de chile rojo**

3/8 cdita (1g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

**comino molido**

3/8 cdita (1g)

**ajo, cortado en cubos**

3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**lentejas, crudas**

6 cucharada (72g)

**jugo de limón**

1 1/2 cda (mL)

**almendras**

1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**hojas de kale**

2 1/4 taza, picada (90g)

**copos de chile rojo**

3/4 cdita (1g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

**comino molido**

3/4 cdita (2g)

**ajo, cortado en cubos**

1 1/2 diente(s) (5g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

451 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**salsa sriracha**  
1 cdita (5g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/2 pequeña (35g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/2 lata(s) (224g)  
**perejil fresco, picado**  
2 cucharada, picado (8g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**salsa sriracha**  
2 cdita (10g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 pequeña (70g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 lata(s) (448g)  
**perejil fresco, picado**  
4 cucharada, picado (15g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

---

### 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 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.

### Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**

6 piezas (153g)

**ketchup**

1 1/2 cda (26g)

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

## 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.
-