

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1900 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

1915 kcal ● 154g protein (32%) ● 63g fat (30%) ● 159g carbs (33%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 6g grasa



**Wrap de claras y salsa**  
1 wrap(s)- 305 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 52g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

540 kcal, 22g proteína, 40g carbohidratos netos, 30g grasa



**Tofu buffalo**  
355 kcal



**Farro**  
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1965 kcal ● 127g protein (26%) ● 78g fat (36%) ● 156g carbs (32%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 6g grasa



**Wrap de claras y salsa**  
1 wrap(s)- 305 kcal

### Almuerzo

595 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
98 kcal



**Sándwich de queso a la plancha**  
1 sándwich(es)- 495 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

610 kcal, 22g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



**Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz**  
529 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1888 kcal ● 119g protein (25%) ● 90g fat (43%) ● 117g carbs (25%) ● 34g fiber (7%)

### Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Huevo dentro de una berenjena**  
241 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 27g proteína, 11g carbohidratos netos, 47g grasa



**Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu**  
393 kcal



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



**Compota de manzana**  
114 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

610 kcal, 22g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



**Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz**  
529 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1872 kcal ● 120g protein (26%) ● 101g fat (49%) ● 97g carbs (21%) ● 23g fiber (5%)

### Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Huevo dentro de una berenjena**  
241 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



**Compota de manzana**  
114 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 27g proteína, 11g carbohidratos netos, 47g grasa



**Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu**  
393 kcal



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal

### Cena

595 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 34g grasa



**Pizza margherita en pan plano**  
475 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
121 kcal

## Day 5

1909 kcal ● 126g protein (26%) ● 69g fat (33%) ● 145g carbs (30%) ● 51g fiber (11%)

### Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Huevo dentro de una berenjena**  
241 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Uvas**  
39 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

565 kcal, 25g proteína, 57g carbohidratos netos, 19g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal



**Quesadillas de frijoles negros y maíz**  
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

### Cena

615 kcal, 29g proteína, 63g carbohidratos netos, 18g grasa



**Pizza de taco con frijoles negros y tofu**  
1 pizza(s) de taco- 616 kcal

## Day 6

1898 kcal ● 169g protein (36%) ● 64g fat (30%) ● 129g carbs (27%) ● 34g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
4 mini muffin(s)- 224 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Uvas**  
39 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 48g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



**Seitán con ajo y pimienta**  
342 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

### Cena

550 kcal, 44g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal



**Vegan crumbles**  
2 taza(s)- 292 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1898 kcal ● 169g protein (36%) ● 64g fat (30%) ● 129g carbs (27%) ● 34g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
4 mini muffin(s)- 224 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 48g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



**Seitán con ajo y pimienta**  
342 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

### Cena

550 kcal, 44g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



**Panecillo**  
2 bollo(s)- 154 kcal



**Zanahorias asadas**  
2 zanahoria(s)- 106 kcal



**Vegan crumbles**  
2 taza(s)- 292 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
22 1/4 taza (mL)

## Productos lácteos y huevos

- claras de huevo  
1 taza (243g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
10 oz (283g)
- mantequilla  
1 1/4 cda (18g)
- queso en lonchas  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- huevos  
10 grande (500g)
- queso mozzarella rallado  
6 cucharada (32g)
- queso mozzarella fresco  
1 oz (28g)
- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (56g)
- Mezcla de quesos mexicana  
3 cucharada rallada (21g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa  
1/4 tarro (116g)
- salsa Frank's Red Hot  
2 3/4 cucharada (mL)
- vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (mL)

## Productos horneados

- tortillas de harina  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)
- pan  
2 rebanada (64g)
- pan naan  
3/4 pieza(s) (68g)
- tortillas de maíz  
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)
- Bollo  
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

## Grasas y aceites

## Especias y hierbas

- sal  
3 g (3g)
- comino molido  
2 1/2 cdita (5g)
- copos de chile rojo  
1/2 cdita (1g)
- albahaca fresca  
1/8 oz (4g)
- vinagre balsámico  
1 1/2 cda (mL)
- pimienta negra  
1/2 g (1g)
- chile en polvo  
1/2 cdita (1g)

## Dulces

- chocolate negro 70-85%  
2 cuadrado(s) (20g)
- miel  
4 cdita (28g)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias  
8 mediana (486g)
- lechuga romana  
1/2 corazones (250g)
- tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (543g)
- cebolla  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)
- ajo  
1 1 3/4 diente(s) (35g)
- hojas de kale  
3 taza, picada (120g)
- brócoli  
1 taza, picado (91g)
- jengibre fresco  
2 cdita (4g)
- berenjena  
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- perejil fresco  
1 1/2 ramitas (2g)
- maíz en grano, entero  
1/8 lata (312 g) (24g)
- pimiento verde  
2 cucharada, picada (19g)

- aderezo ranch**  
2 cda (mL)
- aceite**  
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)
- aceite de oliva**  
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica**  
1/2 cucharada (mL)

## Legumbres y derivados

- tofu firme**  
1 1/4 lbs (553g)
- lentejas, crudas**  
1 1/4 taza (240g)
- mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)
- frijoles rojos (kidney)**  
1 lata (448g)
- salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)
- frijoles negros**  
5/8 lata(s) (274g)
- garbanzos, en conserva**  
1/2 lata(s) (224g)
- migajas de hamburguesa vegetariana**  
4 taza (400g)

## Otro

- farro**  
4 cucharada (52g)
- salchicha vegana**  
1 sausage (100g)
- chips de batata**  
30 patatas fritas (43g)
- coliflor rallada congelada**  
1 1/2 taza, preparada (255g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)
- seitán**  
1/2 lbs (227g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)
- almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

## Frutas y jugos

- compota de manzana**  
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- uvas**  
2 taza (184g)
- Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

## Aperitivos

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

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Wrap de claras y salsa

1 wrap(s) - 305 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 36g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 cda (28g)  
**salsa**  
1 1/2 cda (27g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
1 taza (243g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cda (57g)  
**salsa**  
3 cda (54g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Vierte las claras en la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Da la vuelta a las claras a la mitad, o cocínalas como revuelto, hasta que estén hechas. Retira del fuego.
3. Unta requesón y salsa sobre la tortilla. Añade los huevos cocidos, dobla la tortilla y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**berenjena**

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

**aceite**

6 cdita (mL)

**huevos**

6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócalo en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

2 grande (100g)

**agua**

2/3 cda (mL)

**queso cheddar**

3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

4 grande (200g)

**agua**

1 1/3 cda (mL)

**queso cheddar**

6 cucharada, rallada (42g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).  
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.  
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.  
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.  
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

### 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)

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

### Salchicha vegana

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



Rinde 1 salchicha(s)

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

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



#### aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

#### zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

#### lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

#### tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

#### pan

2 rebanada (64g)

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**coliflor rallada congelada**  
3/4 taza, preparada (128g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 cdita (3g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
5 oz (142g)  
**ajo, picado fino**  
1 diente (3g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
1 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**coliflor rallada congelada**  
1 1/2 taza, preparada (255g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente (6g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
2 cdita (4g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



**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!

### Quesadillas de frijoles negros y maíz

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

**Mezcla de quesos mexicana**  
3 cucharada rallada (21g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cdita (mL)  
**salsa**  
1/2 cucharada (8g)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)  
**maíz en grano, entero, escurrido**  
1/8 lata (312 g) (24g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
1/8 lata(s) (55g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio. Incorpora los frijoles y el maíz, luego añade la salsa; mezcla bien. Cocina hasta que esté caliente, unos 3 minutos.
2. Derrite un poco de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Coloca una tortilla en la sartén, espolvorea el queso de forma uniforme y coloca encima parte de la mezcla de frijoles. Coloca otra tortilla encima, cocina hasta que esté dorada, luego volteá y cocina por el otro lado. Añade más mantequilla según sea necesario y repite con las tortillas y el relleno restantes.
3. Nota: Para las sobras, guarda la mezcla de frijoles en el frigorífico en un recipiente hermético. Cuando vayas a comer, recalienta la mezcla de frijoles en el microondas y empieza en el Paso 2.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)  
**pimiento verde**  
2 cucharada, picada (19g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, picado finamente**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Chips de batata

15 chips - 116 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**chips de batata**  
15 patatas fritas (21g)

Para las 2 comidas:

**chips de batata**  
30 patatas fritas (43g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

### Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**compota de manzana**

2 envase para llevar (~113 g)  
(244g)

Para las 2 comidas:

**compota de manzana**

4 envase para llevar (~113 g)  
(488g)

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

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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.

### Uvas

39 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
2/3 taza (61g)

Para las 3 comidas:

**uvas**  
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### 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.

### Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 tazas, cocidas

**farro**

4 cucharada (52g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

529 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**comino molido**  
3/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**tomates, picado**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**  
1/2 lata (224g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**comino molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)  
**copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tomates, picado**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**  
1 lata (448g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, cortado en cubos**  
3 diente(s) (9g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofrié hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Pizza margherita en pan plano

475 kcal ● 16g protein ● 26g fat ● 43g carbs ● 3g fiber



**pan naan**

3/4 pieza(s) (68g)  
**queso mozzarella rallado**  
6 cucharada (32g)  
**albahaca fresca**  
4 1/2 hojas (2g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
3/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(92g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



**vinagreta balsámica**  
1/2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
1/2 cda, picado (1g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1 oz (28g)  
**tomates, en rodajas**  
3/8 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.) (68g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Pizza de taco con frijoles negros y tofu

1 pizza(s) de taco - 616 kcal ● 29g protein ● 18g fat ● 63g carbs ● 22g fiber



Rinde 1 pizza(s) de taco

**tortillas de maíz**  
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)  
(78g)  
**salsa**  
3 cda (54g)  
**queso cheddar**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**tofu firme, secado y empanado**  
2 1/2 oz (71g)  
**cebolla, cortado en dados**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina 5-7 minutos hasta que esté blanda. Incorpora el chile en polvo, la mitad del ajo y la mitad del comino, y cocina 1 minuto hasta que desprendan aroma.
3. Agrega el tofu desmenuzado, sazona con sal y pimienta, y cocina 4-6 minutos hasta que el tofu empiece a dorarse. Mezcla solo la mitad de la salsa, luego retira del fuego y cubre para mantener caliente.
4. En una cacerola pequeña a fuego medio, combina los frijoles negros, el ajo restante, el comino restante, el agua, la sal y la pimienta. Cocina, machacando los frijoles con un tenedor, hasta que estén calientes y queden solo algunos frijoles enteros, 3-5 minutos.
5. En una bandeja para hornear, coloca una tortilla por cada pizza. Extiende una capa uniforme de frijoles machacados encima, luego añade una

segunda tortilla. Esparce la mezcla de tofu sobre esta segunda capa y cubre con una tercera tortilla.

6. Termina con la salsa restante y el queso encima. Hornea 8-10 minutos, hasta que el queso se derrita y las tortillas empiecen a dorarse por los bordes. Sirve y ¡disfruta!
7. Consejo de preparación: Cocina la mezcla de tofu y frijoles en cantidad y guárdalas en recipientes herméticos separados en el refrigerador durante 3-4 días. Cuando vayas a comer, calienta los rellenos, monta las pizzas y hornéalas.

---

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**Bollo**

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

**Bollo**

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

1. Disfruta.

---

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## 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.

## 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.