

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2000 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

2004 kcal ● 131g protein (26%) ● 38g fat (17%) ● 241g carbs (48%) ● 44g fiber (9%)

### Desayuno

355 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 8g grasa



Pera  
1 pera(s)- 113 kcal



Avena instantánea con agua  
1 sobre(s)- 165 kcal



Huevos fritos básicos  
1 huevo(s)- 80 kcal

### Almuerzo

580 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 24g grasa



Parmesana de tofu  
1 filetes de tofu- 349 kcal



Maíz  
231 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 8g proteína, 41g carbohidratos netos, 1g grasa



Dátiles  
1/4 taza- 154 kcal



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

### Cena

630 kcal, 33g proteína, 93g carbohidratos netos, 5g grasa



Alitas de coliflor BBQ  
535 kcal



Verduras mixtas  
1 taza(s)- 97 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1956 kcal ● 128g protein (26%) ● 46g fat (21%) ● 210g carbs (43%) ● 49g fiber (10%)

### Desayuno

355 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 8g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Avena instantánea con agua**  
1 sobre(s)- 165 kcal



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 8g proteína, 41g carbohidratos netos, 1g grasa



**Dátiles**  
1/4 taza- 154 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

530 kcal, 29g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal



**Tempeh básico**  
4 onza(s)- 295 kcal

### Cena

630 kcal, 33g proteína, 93g carbohidratos netos, 5g grasa



**Alitas de coliflor BBQ**  
535 kcal



**Verduras mixtas**  
1 taza(s)- 97 kcal

## Day 3

2005 kcal ● 131g protein (26%) ● 69g fat (31%) ● 188g carbs (38%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



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



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Sándwich de queso y champiñones con romero**  
1 sándwich(es)- 408 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Garbanzos asados**  
1/4 taza- 138 kcal

### Cena

655 kcal, 25g proteína, 99g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
5 1/3 tender(s)- 305 kcal



**Plátano**  
3 plátano(s)- 350 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

1953 kcal ● 130g protein (27%) ● 68g fat (32%) ● 172g carbs (35%) ● 33g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Ensalada mixta simple

136 kcal



#### Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es)- 408 kcal

### Cena

600 kcal, 25g proteína, 83g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

602 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2009 kcal ● 131g protein (26%) ● 65g fat (29%) ● 199g carbs (40%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 26g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Tofu al estilo General Tso

490 kcal



#### Arroz blanco

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

### Cena

600 kcal, 25g proteína, 83g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

602 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

2035 kcal ● 136g protein (27%) ● 74g fat (33%) ● 171g carbs (34%) ● 35g fiber (7%)

### Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 26g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Tofu al estilo General Tso

490 kcal



#### Arroz blanco

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

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Apio con aderezo ranch

148 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Cena

560 kcal, 32g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pan pita

1 pan pita(s)- 78 kcal



#### Ensalada de garbanzos al curry

483 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

2020 kcal ● 150g protein (30%) ● 68g fat (30%) ● 156g carbs (31%) ● 46g fiber (9%)

### Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 40g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Apio con aderezo ranch

148 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Cena

560 kcal, 32g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Pan pita

1 pan pita(s)- 78 kcal



#### Ensalada de garbanzos al curry

483 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  
17 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- peras  
2 mediana (356g)
- dátiles deshuesados  
1/2 taza (100g)
- plátano  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- durazno  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- jugo de limón  
3 cda (mL)
- Pomelo  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)
- avena clásica, copos  
1/2 taza (41g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
5 grande (250g)
- queso mozzarella rallado  
1 oz (28g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)
- queso  
1 taza, rallada (113g)
- mantequilla  
6 cdita (27g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- yogur griego sin grasa  
11 1/3 cda (198g)
- queso en hebras  
2 barra (56g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- coliflor  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- mezcla de verduras congeladas  
2 taza (270g)
- granos de maíz congelados  
1 2/3 taza (227g)
- ketchup  
1 1/3 cda (23g)
- champiñones  
3 oz (85g)
- cebolla  
1 1/3 pequeña (93g)
- perejil fresco  
1/3 taza, picado (20g)
- jengibre fresco  
4 cda (24g)
- ajo  
4 diente(s) (12g)
- apio crudo  
1/2 manojo (291g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
4 1/2 cda (36g)
- arroz blanco de grano largo  
1 taza (185g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
1 2/3 lbs (765g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- garbanzos, en conserva  
3 lata(s) (1269g)
- salsa de soja (tamari)  
4 cdita (mL)
- mantequilla de cacahuate  
2 cda (32g)

## Dulces

- miel  
2 cdita (14g)
- azúcar  
2 cda (26g)

## Productos horneados

aderezo para ensaladas

1 1/4 cda (mL)

aderezo ranch

4 cda (mL)

pan

2/3 lbs (320g)

pan de pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

salsa barbecue

1 taza (286g)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

## Productos de frutos secos y semillas

pepitas de girasol

1 3/4 oz (50g)

## Especias y hierbas

sal

1 cdita (6g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (30g)

curry en polvo

1 1/2 cdita (3g)

## Otro

Levadura nutricional

2 1/4 oz (64g)

mezcla de hojas verdes

3 paquete (155 g) (453g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 1/3 piezas (136g)

Garbanzos tostados

3/4 taza (85g)

salsa sriracha

2 2/3 cdita (13g)

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor**  
1 sobre (43g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
2 sobre (86g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### 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 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

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

---

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)

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.

---

### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

---

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal ● 18g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**avena clásica, copos**  
4 cucharada (20g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

Para las 2 comidas:

**avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

1. Cocinar la avena y el agua según las instrucciones del paquete.
2. Cuando esté lista, mezclar la proteína en polvo y la mantequilla de cacahuete.
3. Servir.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 25g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

#### Levadura nutricional

1 cda (4g)

#### fécula de maíz

1/2 cda (4g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

#### queso mozzarella rallado

1 oz (28g)

#### tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

### Maíz

231 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 5g fiber



#### granos de maíz congelados

1 2/3 taza (227g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 1/4 cda (mL)

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

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

### Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**queso**  
1/2 taza, rallada (57g)  
**champiñones**  
1 1/2 oz (43g)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**queso**  
1 taza, rallada (113g)  
**champiñones**  
3 oz (85g)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tofu al estilo General Tso

490 kcal ● 24g protein ● 27g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (mL)  
**jengibre fresco, picado**  
2 cda (12g)  
**azúcar**  
1 cda (13g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (15g)  
**fécula de maíz**  
2 cda (16g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
4 cdita (mL)  
**jengibre fresco, picado**  
4 cda (24g)  
**azúcar**  
2 cda (26g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (30g)  
**fécula de maíz**  
4 cda (32g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**ajo, picado**  
4 diente(s) (12g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
1 1/4 lbs (567g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. 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 5 ↗

Comer los día 7

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Semillas de girasol

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**dátiles deshuesados**  
4 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

**dátiles deshuesados**  
1/2 taza (100g)

### 1. Disfruta.

### 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, día 4 y día 5

### Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

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

Para las 3 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Garbanzos tostados**

4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

**Garbanzos tostados**

3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Apio con aderezo ranch

148 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aderezo ranch**  
2 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en tiras**  
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

Para las 2 comidas:

**aderezo ranch**  
4 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en tiras**  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

### 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)

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**

1/2 taza (143g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**Levadura nutricional**

1/2 taza (30g)

**coliflor**

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**

1 taza (286g)

**sal**

1 cdita (6g)

**Levadura nutricional**

1 taza (60g)

**coliflor**

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; 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 ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes 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 ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

### Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**

1 taza (135g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**

2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

---

### Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**

5 1/3 piezas (136g)

**ketchup**

1 1/3 cda (23g)

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

---

### Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

**plátano**

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)

(354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

602 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 83g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 2/3 cda (47g)  
**salsa sriracha**  
1 1/3 cdita (7g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
2/3 pequeña (47g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
2/3 lata(s) (299g)  
**perejil fresco, picado**  
2 2/3 cucharada, picado (10g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 2/3 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2/3 taza (123g)  
**yogur griego sin grasa**  
5 1/3 cda (93g)  
**salsa sriracha**  
2 2/3 cdita (13g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 1/3 pequeña (93g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/3 lata(s) (597g)  
**perejil fresco, picado**  
1/3 taza, picado (20g)

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 6 y día 7

### Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan de pita**  
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

**pan de pita**  
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

### Ensalada de garbanzos al curry

483 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**curry en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**pepitas de girasol**  
1 1/2 cda (18g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 oz (43g)  
**jugo de limón, dividido**  
1 1/2 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
6 cda (105g)  
**curry en polvo**  
1 1/2 cdita (3g)  
**pepitas de girasol**  
3 cda (36g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 oz (85g)  
**jugo de limón, dividido**  
3 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (51g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

## 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.