

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2100 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

2127 kcal ● 141g protein (27%) ● 72g fat (31%) ● 188g carbs (35%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal

Aperitivos

295 kcal, 9g proteína, 40g carbohidratos netos, 9g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema

1 bagel(es)- 266 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

610 kcal, 34g proteína, 58g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta

182 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal

Cena

635 kcal, 32g proteína, 55g carbohidratos netos, 24g grasa



Cassoulet de alubias blancas

385 kcal



Ensalada caprese

249 kcal

Day 2

2186 kcal ● 137g protein (25%) ● 72g fat (30%) ● 213g carbs (39%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Panqueques
1/2 panqueque(s)- 215 kcal

Aperitivos

295 kcal, 9g proteína, 40g carbohidratos netos, 9g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema
1 bagel(es)- 266 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

685 kcal, 27g proteína, 87g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Sopa de lentejas rojas
602 kcal

Cena

615 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



Lentejas
260 kcal



Tofu piccata
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2060 kcal ● 145g protein (28%) ● 81g fat (35%) ● 157g carbs (30%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Mini muffin de huevo y queso
6 mini muffin(s)- 336 kcal

Almuerzo

685 kcal, 27g proteína, 87g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Sopa de lentejas rojas
602 kcal

Aperitivos

205 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Aperitivo de quesadilla fácil
1 quesadilla(s)- 205 kcal

Cena

615 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



Lentejas
260 kcal



Tofu piccata
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2069 kcal ● 139g protein (27%) ● 90g fat (39%) ● 136g carbs (26%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

335 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Mini muffin de huevo y queso
6 mini muffin(s)- 336 kcal

Almuerzo

595 kcal, 24g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal



Semillas de girasol
240 kcal

Aperitivos

205 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Aperitivo de quesadilla fácil
1 quesadilla(s)- 205 kcal

Cena

715 kcal, 31g proteína, 85g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
483 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2123 kcal ● 134g protein (25%) ● 94g fat (40%) ● 140g carbs (26%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

375 kcal, 23g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

595 kcal, 24g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal



Semillas de girasol
240 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Aguacate
176 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteína, 65g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Pimientos rellenos de lentejas y quinoa con chipotle
2 mitades de pimiento rellenas- 601 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2135 kcal ● 169g protein (32%) ● 87g fat (37%) ● 130g carbs (24%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

375 kcal, 23g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa

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

 **Leche**
1/2 taza(s)- 75 kcal

 **Tostada con hummus**
1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa

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

 **Aguacate**
176 kcal

Almuerzo

605 kcal, 59g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Brócoli rociado con aceite de oliva**
1 taza(s)- 70 kcal

 **Salchicha vegana**
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteína, 65g carbohidratos netos, 25g grasa

 **Ensalada mixta con tomate simple**
76 kcal

 **Pimientos rellenos de lentejas y quinoa con chipotle**
2 mitades de pimiento rellenas- 601 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

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

Day 7

2079 kcal ● 167g protein (32%) ● 100g fat (43%) ● 92g carbs (18%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

375 kcal, 23g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa

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

 **Leche**
1/2 taza(s)- 75 kcal

 **Tostada con hummus**
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

605 kcal, 59g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Brócoli rociado con aceite de oliva**
1 taza(s)- 70 kcal

 **Salchicha vegana**
2 salchicha(s)- 536 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa

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

 **Aguacate**
176 kcal

Cena

620 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa

 **Hamburguesa vegetal**
2 disco- 254 kcal

 **Brócoli con mantequilla**
2 3/4 taza(s)- 367 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
19 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
11 1/2 mediana (511g)
- leche entera
2 taza(s) (mL)
- mantequilla
5 1/2 cda (78g)
- queso mozzarella fresco
1 3/4 oz (50g)
- queso crema
3 cda (44g)
- queso cheddar
1 taza, rallada (120g)
- yogur griego sin grasa
1 container (193g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- queso en hebras
3 barra (84g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
2 cdita (mL)

Dulces

- jarabe
1 cda (mL)

Productos horneados

- mezcla para panqueques
1/2 taza (65g)
- tortillas de harina
2 2/3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (132g)
- bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- hummus
9 1/2 cda (143g)
- lentejas rojas, crudas
3/4 taza (144g)
- lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- tofu firme
14 oz (397g)
- garbanzos, en conserva
3/4 lata(s) (336g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (341g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Especias y hierbas

- albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
- comino molido
11 g (11g)
- coriandro molido
1 1/2 cdita (3g)
- sal
2 g (2g)
- alcaparras
2 cucharada, escurrida (17g)
- curry en polvo
3/4 cdita (2g)
- condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
2 cdita (5g)
- quinoa, sin cocinar
1/2 taza (85g)

pan
3 rebanada (96g)

Sopas, salsas y jugos de carne

caldo de verduras
5 3/4 taza(s) (mL)
 sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

Verduras y productos vegetales

apio crudo
1/6 manojo (99g)
 zanahorias
5 1/2 mediana (340g)
 cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
 ajo
6 diente(s) (18g)
 tomates
2 3/4 entero mediano (~6.4 cm diá.) (342g)
 lechuga romana
3/4 corazones (375g)
 cebolla roja
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
 pepino
5/6 pepino (21 cm) (257g)
 puré de tomate
1 1/2 cda (24g)
 patatas
1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)
 chalotas
1 diente(s) (57g)
 pimiento
2 grande (328g)
 brócoli congelado
4 3/4 taza (432g)

Frutas y jugos

jugo de limón
2 fl oz (mL)
 plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
 aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)

Productos de frutos secos y semillas

pepitas de girasol
3 1/3 oz (94g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 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.

Panqueques

1/2 panqueque(s) - 215 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/6 taza(s) (mL)
huevos
1/8 mediana (6g)
jarabe
1/2 cda (mL)
mezcla para panqueques
4 cucharada (33g)
mantequilla, derretido
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/3 taza(s) (mL)
huevos
1/4 mediana (11g)
jarabe
1 cda (mL)
mezcla para panqueques
1/2 taza (65g)
mantequilla, derretido
3/4 cda (11g)

1. En un bol grande, tamiza la harina, la levadura en polvo, la sal y el azúcar. Haz un hueco en el centro y vierte la leche, el huevo y la mantequilla derretida; mezcla hasta que esté suave.
2. Calienta una plancha o sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Vierte o coloca la masa en la plancha, usando aproximadamente 1/4 de taza por cada panqueque. Dóralos por ambos lados y sirve calientes. Cubre con jarabe.
3. Para sobras, puedes guardar la masa en el frigorífico.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Mini muffin de huevo y queso

6 mini muffin(s) - 336 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
agua
1 cda (mL)
queso cheddar
1/4 taza, rallada (32g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
agua
2 cda (mL)
queso cheddar
1/2 taza, rallada (64g)

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

hummus

2 1/2 cda (38g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

hummus

7 1/2 cda (113g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

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

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
hummus
2 cda (30g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.

2. Enrolla y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
apio crudo, troceado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
pepino, en rodajas
1/3 pepino (21 cm) (100g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
apio crudo, troceado
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
pepino, en rodajas
2/3 pepino (21 cm) (201g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

Sopa de lentejas rojas

602 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 78g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

lentejas rojas, crudas
6 cucharada (72g)
caldo de verduras
2 1/4 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cda (5g)
puré de tomate
3/4 cda (12g)
coriandro molido
3/4 cdita (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
zanahorias, cortado en cubitos
3/4 grande (54g)
patatas, cortado en cubitos
3/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.)
(160g)

Para las 2 comidas:

lentejas rojas, crudas
3/4 taza (144g)
caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/2 cda (9g)
puré de tomate
1 1/2 cda (24g)
coriandro molido
1 1/2 cdita (3g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
ajo, picado fino
3 diente(s) (9g)
zanahorias, cortado en cubitos
1 1/2 grande (108g)
patatas, cortado en cubitos
1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.)
(320g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Añade la cebolla, la zanahoria, el ajo y una pizca de sal y pimienta. Cocina durante 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
3. Incorpora el caldo de verduras, las lentejas, la patata, el comino, la pasta de tomate y el cilantro. Lleva a ebullición y luego reduce a fuego lento. Tapa y cocina durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas y las patatas estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Bagel pequeño tostado con queso crema

1 bagel(es) - 266 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
queso crema
1 1/2 cda (22g)

Para las 2 comidas:

bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(138g)
queso crema
3 cda (44g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Palitos de zanahoria

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



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Aperitivo de quesadilla fácil

1 quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina

1 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (30g)

queso cheddar

4 cucharada, rallada (28g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (60g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Espolvorea queso sobre la mitad de la tortilla.
2. Dobra la tortilla por la mitad y calienta en el microondas durante 30-45 segundos. Corta en triángulos y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

queso en hebras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6,4 cm) (55g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



queso mozzarella fresco
1 3/4 oz (50g)
mezcla de hojas verdes
5/8 paquete (155 g) (90g)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
9 1/3 cucharada de tomates cherry
(87g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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.

Tofu piccata

353 kcal ● 17g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

alcaparras
1 cucharada, escurrida (9g)
aceite
1 cdita (mL)
fécula de maíz
1 cdita (3g)
jugo de limón
1 cda (mL)
mantequilla
1 cda (14g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
tofu firme, cortado en tablitas
1/2 lbs (198g)
caldo de verduras, calentado
1/2 taza(s) (mL)
chalotas, cortado en láminas finas
1/2 diente(s) (28g)

Para las 2 comidas:

alcaparras
2 cucharada, escurrida (17g)
aceite
2 cdita (mL)
fécula de maíz
2 cdita (5g)
jugo de limón
2 cda (mL)
mantequilla
2 cda (28g)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)
tofu firme, cortado en tablitas
14 oz (397g)
caldo de verduras, calentado
1 taza(s) (mL)
chalotas, cortado en láminas finas
1 diente(s) (57g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de garbanzos al curry

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



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)

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.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 plátano(s)

plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry
(37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Pimientos rellenos de lentejas y quinoa con chipotle

2 mitades de pimiento rellenas - 601 kcal ● 29g protein ● 20g fat ● 59g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
quinoa, sin cocinar
4 cucharada (43g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
agua
1 taza(s) (mL)
aceite
1/4 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado por la mitad
1 grande (164g)
aguacates, cortado en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
quinoa, sin cocinar
1/2 taza (85g)
comino molido
1 cdita (2g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
yogur griego sin grasa
1/2 taza (140g)
agua
2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado por la mitad
2 grande (328g)
aguacates, cortado en cubos
1 aguacate(s) (201g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Unta con aceite las caras cortadas de los pimientos. Coloca los pimientos con la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 15-18 minutos hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, añade lentejas, quinoa, agua, comino y un poco de sal a una cacerola mediana a fuego medio-alto. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente 18-24 minutos.
3. Mezcla chile chipotle en polvo y yogur griego en un bol pequeño.
4. Rellena los pimientos con la mezcla de lentejas y quinoa asada. Cubre con el aguacate y la crema de chipotle. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Hamburguesa vegetal

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



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

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

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ○ 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

sal

1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
2 3/4 taza (250g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 3/4 cda (39g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

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.