

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2200 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

2145 kcal ● 159g protein (30%) ● 82g fat (34%) ● 152g carbs (28%) ● 40g fiber (8%)

### Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



**Huevos revueltos básicos**

2 huevo(s)- 159 kcal



**Bol de huevo duro y aguacate**

160 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Frambuesas**

1 taza(s)- 72 kcal

### Almuerzo

725 kcal, 34g proteína, 92g carbohidratos netos, 19g grasa



**Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki**

539 kcal



**Leche**

1 1/4 taza(s)- 186 kcal

### Cena

675 kcal, 43g proteína, 48g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tofu al estilo jerk**

10 1/2 onza(s) de tofu- 344 kcal



**Lentejas**

231 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**

98 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal



## Day 2

2155 kcal ● 162g protein (30%) ● 68g fat (28%) ● 179g carbs (33%) ● 45g fiber (8%)

### Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



**Huevos revueltos básicos**

2 huevo(s)- 159 kcal



**Bol de huevo duro y aguacate**

160 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Frambuesas**

1 taza(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 37g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



**Pera**

1 pera(s)- 113 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**

1 envase(s)- 155 kcal



**Tenders de chik'n crujientes**

6 tender(s)- 343 kcal

### Cena

795 kcal, 43g proteína, 99g carbohidratos netos, 15g grasa



**Ensalada mixta**

182 kcal



**Salteado de tempeh y champiñones**

443 kcal



**Arroz integral**

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



## Day 3

2168 kcal ● 153g protein (28%) ● 69g fat (28%) ● 179g carbs (33%) ● 55g fiber (10%)

### Desayuno

320 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal



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

### Aperitivos

210 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

715 kcal, 35g proteína, 95g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
535 kcal

### Cena

700 kcal, 40g proteína, 57g carbohidratos netos, 30g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal

## Day 4

2217 kcal ● 150g protein (27%) ● 67g fat (27%) ● 205g carbs (37%) ● 48g fiber (9%)

### Desayuno

320 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal



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

### Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Pretzels**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

715 kcal, 35g proteína, 95g carbohidratos netos, 10g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
535 kcal

### Cena

700 kcal, 40g proteína, 57g carbohidratos netos, 30g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Tofu buffalo**  
355 kcal



## Day 5

2147 kcal ● 142g protein (27%) ● 66g fat (28%) ● 191g carbs (36%) ● 56g fiber (10%)

### Desayuno

320 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal



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

### Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Pretzels**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

700 kcal, 31g proteína, 80g carbohidratos netos, 16g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**  
577 kcal



**Ensalada mixta**  
121 kcal

### Cena

650 kcal, 36g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
369 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal

## Day 6

2146 kcal ● 160g protein (30%) ● 66g fat (28%) ● 188g carbs (35%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



**Panqueques**  
1/2 panqueque(s)- 215 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

745 kcal, 49g proteína, 64g carbohidratos netos, 29g grasa



**Sándwich a la plancha con champiñones y queso**  
485 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal

### Cena

650 kcal, 36g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
369 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal



## Day 7

2160 kcal ● 147g protein (27%) ● 49g fat (21%) ● 251g carbs (46%) ● 31g fiber (6%)

### Desayuno

285 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

### Almuerzo

745 kcal, 49g proteína, 64g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

485 kcal



#### Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

### Cena

665 kcal, 23g proteína, 121g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal



#### Pasta con salsa comprada

510 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal



## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)
- ☐ agua  
20 taza(s) (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
3 1/2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
14 mediana (611g)
- ☐ leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
1 taza (280g)
- ☐ mantequilla  
3/4 cda (11g)
- ☐ queso en lonchas  
3 rebanada (21 g c/u) (63g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)
- ☐ pimienta  
1/2 grande (91g)
- ☐ zanahorias  
4 1/4 mediana (261g)
- ☐ lechuga romana  
3 1/4 corazones (1625g)
- ☐ tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (345g)
- ☐ perejil fresco  
1 2/3 ramitas (2g)
- ☐ pepino  
3 2/3 pepino (21 cm) (1097g)
- ☐ ketchup  
1 1/2 cda (26g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ jugo de limón  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas  
5 taza (615g)
- ☐ peras  
1 mediana (178g)

## Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme  
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ lentejas, crudas  
1 1/3 taza (256g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (635g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1 cda (mL)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)

## Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)
- ☐ arroz integral  
1/2 taza (95g)
- ☐ pasta seca cruda  
4 oz (114g)

## Otro

- ☐ tzatziki  
1/3 taza(s) (70g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
6 piezas (153g)
- ☐ Levadura nutricional  
1 taza (60g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
7 container (1190g)
- ☐ Salsa teriyaki  
4 cucharada (mL)
- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)  
2 barra (100g)

## Sopas, salsas y jugos de carne



- ☐ **cebolla roja**  
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (131g)
- ☐ **champiñones**  
2 1/2 taza, picada (175g)
- ☐ **coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ **mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ **apio crudo**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ **ajo**  
1 1/2 diente(s) (5g)

## Especias y hierbas

- ☐ **pimienta negra**  
1/2 g (1g)
- ☐ **sal**  
1/3 oz (10g)
- ☐ **especia para pastel de calabaza**  
3/8 cdita (1g)
- ☐ **tomillo, seco**  
5 g (5g)
- ☐ **chile en polvo**  
3/8 cdita (1g)
- ☐ **copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)
- ☐ **comino molido**  
3/8 cdita (1g)
- ☐ **ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
- ☐ **jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)
- ☐ **eneldo seco**  
2 cdita (2g)
- ☐ **vinagre de vino tinto**  
2 cdita (mL)

- ☐ **salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)
- ☐ **salsa barbecue**  
1 taza (286g)
- ☐ **caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Aperitivos

- ☐ **pretzels duros salados**  
2 oz (57g)

## Dulces

- ☐ **jarabe**  
1 cda (mL)

## Productos horneados

- ☐ **mezcla para panqueques**  
1/2 taza (65g)
- ☐ **pan**  
6 rebanada(s) (192g)
- ☐ **Bollo**  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)





## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cda picada (5g)  
**pimiento**  
1/2 cucharada, en cubos (5g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cda picada (10g)  
**pimiento**  
1 cucharada, en cubos (9g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.



## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Rodajas de pepino

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### 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.

### 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 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

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



---

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### 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.

---

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
-



## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

539 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 78g carbs ● 13g fiber



- jugo de limón  
1/4 cda (mL)
- comino molido  
3/8 cdita (1g)
- aceite  
1/4 cdita (mL)
- cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)
- tzatziki  
1/3 taza(s) (70g)
- perejil fresco, picado  
1 2/3 ramitas (2g)
- tomates, picado  
3/8 tomate roma (33g)
- pepino, picado  
1/4 pepino (21 cm) (63g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado  
3/8 lata(s) (187g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete.
3. Una vez cocido, mezcla el cuscús con el perejil, los garbanzos asados, el pepino y los tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve con tzatziki.

## Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



- Rinde 1 1/4 taza(s)
- leche entera  
1 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Pera

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



- Rinde 1 pera(s)
- peras  
1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.  
Sirve con ketchup.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

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.



## 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 ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)  
**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**  
1 1/2 grande (108g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)

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 mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber





**lechuga romana, rallado**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

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.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

485 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 38g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**champiñones**  
3/4 taza, picada (53g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1 1/2 cdita, molido (2g)  
**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**queso en lonchas**  
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)

Para las 2 comidas:

**champiñones**  
1 1/2 taza, picada (105g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
3 cdita, molido (4g)  
**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**queso en lonchas**  
3 rebanada (21 g c/u) (63g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

### Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber





Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

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

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**frambuesas**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.



# Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

## Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Pretzels

110 kcal  3g protein  1g fat  22g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
2 oz (57g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.



## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Tofu al estilo jerk

10 1/2 onza(s) de tofu - 344 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s) de tofu

**especia para pastel de calabaza**

3/8 cdita (1g)

**tomillo, seco**

3/4 cdita, hojas (1g)

**chile en polvo**

3/8 cdita (1g)

**copos de chile rojo**

3/8 cdita (1g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**tofu firme, desgarrado en trozos**

2/3 lbs (298g)

1. En un bol mediano, mezcla la mezcla de especias para tarta de calabaza, el tomillo, el chile en polvo, los copos de chile rojo y una pizca de sal. Añade un chorrito pequeño de agua y bate hasta formar una pasta.
2. Añade los trozos de tofu desmenuzados al bol y mezcla suavemente para que queden bien cubiertos con la pasta de especias.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que esté dorado y ligeramente crujiente por todos los lados, unos 4–6 minutos. Sirve.

## Lentejas

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





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

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.

## 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.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### 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.

## Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber





**arroz integral**  
4 cucharada (48g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)  
**champiñones, picado**  
1 taza, picada (70g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1/2 grande (82g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

## Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.



## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

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



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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 buffalo

355 kcal  16g protein  29g fat  7g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)  
**aderezo ranch**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
14 oz (397g)

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.



## Cena 4

Comer los día 5 y día 6

### Salteado teriyaki de garbanzos

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



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**

1/2 paquete (283 g) (142g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

2 cucharada (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**

1 paquete (283 g) (284g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

4 cucharada (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (448g)

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

### Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal  18g protein  14g fat  19g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**

1/2 taza (140g)

**jugo de limón**

1/2 cda (mL)

**eneldo seco**

1 cdita (1g)

**vinagre de vino tinto**

1 cdita (mL)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

**pepino, cortado en medias lunas**

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**

1 taza (280g)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**eneldo seco**

2 cdita (2g)

**vinagre de vino tinto**

2 cdita (mL)

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**pepino, cortado en medias lunas**

2 pepino (21 cm) (602g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.



Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Panecillo

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



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

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

1. Disfruta.

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)

**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

- 1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
- 2. Cubre con la salsa y disfruta.

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.