

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2400 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

2369 kcal ● 181g protein (31%) ● 81g fat (31%) ● 183g carbs (31%) ● 47g fiber (8%)

### Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**

1 envase(s)- 155 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Trocitos de coliflor en sartén**

213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

740 kcal, 48g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Wrap marroquí de garbanzos**

1 wrap(s)- 469 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal

### Cena

785 kcal, 40g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



**Garbanzos y pasta de garbanzo**

573 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**

211 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 176g protein (30%) ● 70g fat (27%) ● 215g carbs (37%) ● 39g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



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



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

### Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



**Trocitos de coliflor en sartén**  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

740 kcal, 48g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Wrap marroquí de garbanzos**  
1 wrap(s)- 469 kcal



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal

### Cena

760 kcal, 35g proteína, 96g carbohidratos netos, 20g grasa



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
211 kcal

## Day 3

2395 kcal ● 168g protein (28%) ● 73g fat (27%) ● 231g carbs (39%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



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



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

### Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Yogur natural**  
1 1/4 taza(s)- 193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 30g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



**Sándwiches vegetarianos de garbanzo**  
1 sándwich(es)- 343 kcal



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



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal

### Cena

760 kcal, 35g proteína, 96g carbohidratos netos, 20g grasa



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
211 kcal

## Day 4

2381 kcal ● 202g protein (34%) ● 93g fat (35%) ● 146g carbs (25%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



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

### Almuerzo

700 kcal, 30g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



**Sándwiches vegetarianos de garbanzo**  
1 sándwich(es)- 343 kcal



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



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Yogur natural**  
1 1/4 taza(s)- 193 kcal

### Cena

720 kcal, 44g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 5

2353 kcal ● 190g protein (32%) ● 90g fat (34%) ● 147g carbs (25%) ● 49g fiber (8%)

### Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



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

### Almuerzo

690 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



**Sopa de garbanzos con mostaza y limón**  
691 kcal

### Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



**Avena instantánea con leche**  
1 sobre(s)- 276 kcal



**Palitos de apio**  
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Cena

720 kcal, 44g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6


2340 kcal155g protein (26%)84g fat (32%)193g carbs (33%)50g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa

Huevos revueltos básicos


4 huevo(s)- 318 kcal

Durazno


1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa

Avena instantánea con leche


1 sobre(s)- 276 kcal

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Suplemento(s) de proteína


275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo


690 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa

Sopa de garbanzos con mostaza y limón


691 kcal

Cena

710 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 26g grasa

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal

Day 7


2355 kcal162g protein (27%)103g fat (39%)165g carbs (28%)31g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa

Huevos revueltos básicos


4 huevo(s)- 318 kcal

Durazno


1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa

Avena instantánea con leche


1 sobre(s)- 276 kcal

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Suplemento(s) de proteína


275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína


2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

705 kcal, 35g proteína, 39g carbohidratos netos, 43g grasa

Ensalada griega sencilla de pepino


211 kcal

Sándwich de queso a la plancha


1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

710 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 26g grasa

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ agua  
18 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ mantequilla  
2 1/4 cda (32g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
2 taza (606g)
- ☐ huevos  
11 1/2 mediana (512g)
- ☐ leche entera  
8 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur bajo en grasa natural  
2 1/2 taza (613g)
- ☐ queso en lonchas  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

## Aperitivos

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

## Otro

- ☐ Pasta de garbanzo  
2 oz (57g)
- ☐ Levadura nutricional  
1 cdita (1g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 paquete (155 g) (293g)
- ☐ hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva  
3 cda (mL)
- ☐ mayonesa  
2/3 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
4 lata(s) (1867g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1 lata(s) (439g)
- ☐ tofu firme  
1/2 lbs (198g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
10 cda (mL)
- ☐ durazno  
10 mediano (6,8 cm diá.) (1500g)

## Especias y hierbas

- ☐ eneldo seco  
3 2/3 cdita (4g)
- ☐ vinagre de vino tinto  
3 cdita (mL)
- ☐ comino molido  
1 cdita (2g)
- ☐ canela  
2 pizca (1g)
- ☐ jengibre molido  
2 pizca (1g)
- ☐ sal  
5/8 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 1/2 cda (23g)
- ☐ pimentón  
3 cdita (7g)
- ☐ tomillo fresco  
1/2 cdita (0g)

## Productos horneados

- ☐ tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ bollos de hamburguesa  
4 bollo(s) (204g)
- ☐ pan  
6 rebanada (192g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (219g)
- ☐ ajo  
9 diente(s) (27g)
- ☐ cebolla roja  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ pepino  
3 pepino (21 cm) (903g)
- ☐ perejil fresco  
10 ramitas (10g)
- ☐ pimienta  
1 pequeña (74g)
- ☐ coliflor  
2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)
- ☐ ketchup  
4 cda (68g)
- ☐ apio crudo  
3 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (147g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (422g)
- ☐ puerros  
2 puerro (178g)
- ☐ brócoli  
2 taza, picado (182g)

- ☐ salsa picante  
1 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras  
4 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
4 cucharada, entera (36g)
- ☐ pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor  
3 sobre (129g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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.

### Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**

1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**

3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

#### polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 2 comidas:

#### leche entera

3 taza(s) (mL)

#### polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### aceite

1 cdita (mL)

#### huevos

4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

2 cdita (mL)

#### huevos

8 grande (400g)

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.

## Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**

2 container (300g)

1. Disfruta.

---

### Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**tortillas de harina**

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(49g)

**yogur griego sin grasa**

1/3 taza (93g)

**comino molido**

1/2 cdita (1g)

**perejil fresco**

5 ramitas (5g)

**canela**

1 pizca (0g)

**jengibre molido**

1 pizca (0g)

**aceite**

1 cdita (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

1/2 lata(s) (224g)

**pimiento, sin semillas, cortado en rodajas**

1/2 pequeña (37g)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

**tortillas de harina**

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(98g)

**yogur griego sin grasa**

2/3 taza (186g)

**comino molido**

1 cdita (2g)

**perejil fresco**

10 ramitas (10g)

**canela**

2 pizca (1g)

**jengibre molido**

2 pizca (1g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

1 lata(s) (448g)

**pimiento, sin semillas, cortado en rodajas**

1 pequeña (74g)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/4 pequeña (18g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, extiéndelos de forma uniforme en la bandeja y rostízalos durante 15 minutos.
3. Añade las cebollas y el pimiento en rodajas a la bandeja y continúa rostizando 15 minutos más.
4. Una vez templados, espolvorea comino, jengibre, canela y sal/pimienta al gusto.
5. Monta el wrap untando yogur griego en la tortilla y añadiendo los garbanzos, el pimiento, la cebolla y el perejil. Sirve.

## 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.

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Sándwiches vegetarianos de garbanzo

1 sándwich(es) - 343 kcal  16g protein  9g fat  39g carbs  11g fiber



Para una sola comida:

**mayonesa**  
1/3 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/3 cdita (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**garbanzos, en conserva**  
1/3 lata(s) (149g)  
**apio crudo, picado**  
1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (13g)  
**cebolla, picado**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

Para las 2 comidas:

**mayonesa**  
2/3 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**eneldo seco**  
2/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**garbanzos, en conserva**  
2/3 lata(s) (299g)  
**apio crudo, picado**  
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)  
**cebolla, picado**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.

### Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Sopa de garbanzos con mostaza y limón

691 kcal ● 28g protein ● 24g fat ● 66g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

**garbanzos, en conserva**

1 lata(s) (448g)

**mostaza Dijon**

3/4 cda (11g)

**aceite**

1 cda (mL)

**caldo de verduras**

2 taza(s) (mL)

**mezcla de hierbas italianas**

1/2 cdita (2g)

**jugo de limón**

4 cda (mL)

**puerros, en rodajas**

1 puerro (89g)

**brócoli, troceado**

1 taza, picado (91g)

**ajo, picado**

2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva**

2 lata(s) (896g)

**mostaza Dijon**

1 1/2 cda (23g)

**aceite**

2 cda (mL)

**caldo de verduras**

4 taza(s) (mL)

**mezcla de hierbas italianas**

1 cdita (4g)

**jugo de limón**

8 cda (mL)

**puerros, en rodajas**

2 puerro (178g)

**brócoli, troceado**

2 taza, picado (182g)

**ajo, picado**

4 diente(s) (12g)

1. Calienta aceite en una olla grande. Añade puerros, ajo y algo de sal. Revuelve y cocina 5-7 minutos hasta que se ablanden.
2. Agrega el caldo, los garbanzos (incluyendo el líquido) y el condimento italiano. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos.
3. Toma aproximadamente 1/4 de la mezcla y tritúrala en una licuadora hasta que quede suave. Vuelve a incorporar el puré a la olla y remueve.
4. Añade brócoli, tapa y cocina 10 minutos. Apaga el fuego. Agrega la mostaza Dijon y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



#### yogur griego sin grasa

6 cucharada (105g)

#### jugo de limón

3/8 cda (mL)

#### eneldo seco

3/4 cdita (1g)

#### vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

#### pepino, cortado en medias lunas

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

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.

### 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.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal ● 10g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**coliflor**  
1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)  
**huevos**  
1 extra grande (56g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**salsa picante**  
1/2 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

**coliflor**  
2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)  
**huevos**  
2 extra grande (112g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**salsa picante**  
1 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2 cdita (6g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber





Para una sola comida:

**yogur bajo en grasa natural**  
1 1/4 taza (306g)

Para las 2 comidas:

**yogur bajo en grasa natural**  
2 1/2 taza (613g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
3 sobre (129g)  
**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)

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

---

### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**  
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.
-



## Cena 1

Comer los día 1

### Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal ● 27g protein ● 21g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



#### Pasta de garbanzo

2 oz (57g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### mantequilla

1/2 cda (7g)

#### Levadura nutricional

1 cdita (1g)

#### cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

#### ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (224g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.  
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.  
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.  
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



#### yogur griego sin grasa

6 cucharada (105g)

#### jugo de limón

3/8 cda (mL)

#### eneldo seco

3/4 cdita (1g)

#### vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

#### pepino, cortado en medias lunas

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

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 2

Comer los día 2 y día 3

### Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal  22g protein  10g fat  82g carbs  11g fiber



Para una sola comida:

**bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
**ketchup**  
2 cda (34g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 oz (57g)  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

**bollos de hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)  
**ketchup**  
4 cda (68g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 oz (113g)  
**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.  
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal  13g protein  11g fat  14g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
3/4 taza (210g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

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 3

Comer los día 4 y día 5

### Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal  36g protein  23g fat  12g carbs  12g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
6 cedita (mL)

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

### Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal  1g protein  7g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cedita (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cedita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(273g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Pistachos

188 kcal  7g protein  14g fat  6g carbs  3g fiber



Para una sola comida:  
**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:  
**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal 25g protein 13g fat 44g carbs 13g fiber



Para una sola comida:  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**pimentón**  
1 1/2 cdita (3g)  
**tomillo fresco**  
1/4 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**pimentón**  
3 cdita (7g)  
**tomillo fresco**  
1/2 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/2 lbs (198g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal 3g protein 9g fat 10g carbs 3g fiber





Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**tomates**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

6 taza (180g)

**tomates**

1 taza de tomates cherry (149g)

**aderezo para ensaladas**

6 cda (mL)

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

## Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

3/8 cda (5g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

3/4 cda (11g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
  2. Añade el arroz y remueve.
  3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
  4. Cocina durante 20 minutos.
  5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
  6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
  7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.
-

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

## Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal  61g protein  1g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)  
**agua**  
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.