

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2500 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

2454 kcal ● 183g protein (30%) ● 112g fat (41%) ● 143g carbs (23%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

305 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Almuerzo

665 kcal, 19g proteína, 57g carbohidratos netos, 38g grasa



Pizza margherita en pan plano

475 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal

Cena

795 kcal, 70g proteína, 22g carbohidratos netos, 42g grasa



Coles de Bruselas asadas

116 kcal



Tofu al horno

24 oz- 679 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

2555 kcal ● 161g protein (25%) ● 85g fat (30%) ● 210g carbs (33%) ● 77g fiber (12%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

305 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

790 kcal, 31g proteína, 66g carbohidratos netos, 36g grasa



Quesadillas de frijoles negros

639 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



Pan pita

1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



Frijoles guisados con chipotle y verduras

655 kcal

Day 3

2490 kcal ● 170g protein (27%) ● 104g fat (38%) ● 146g carbs (24%) ● 72g fiber (12%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Aguacate

176 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

730 kcal, 35g proteína, 15g carbohidratos netos, 50g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



Pan pita

1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



Frijoles guisados con chipotle y verduras

655 kcal

Day 4

2455 kcal ● 165g protein (27%) ● 121g fat (44%) ● 120g carbs (20%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Aguacate

176 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

730 kcal, 35g proteína, 15g carbohidratos netos, 50g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal

Cena

735 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada griega de garbanzos con tzatziki

737 kcal

Day 5

2530 kcal ● 180g protein (28%) ● 139g fat (49%) ● 100g carbs (16%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Aguacate

176 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

775 kcal, 45g proteína, 29g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

773 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Nueces

1/2 taza(s)- 350 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Day 6

2478 kcal ● 167g protein (27%) ● 112g fat (41%) ● 162g carbs (26%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

385 kcal, 15g proteína, 46g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

735 kcal, 40g proteína, 67g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Nuggets tipo Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Day 7

2492 kcal ● 159g protein (25%) ● 119g fat (43%) ● 171g carbs (27%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

315 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

385 kcal, 15g proteína, 46g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

735 kcal, 40g proteína, 67g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Nuggets tipo Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Cena

785 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 60g grasa



Tofu buffalo
532 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
253 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua
18 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso mozzarella rallado
6 cucharada (32g)
- ☐ queso romano
5/8 cda (4g)
- ☐ queso
3 cucharada, rallada (21g)
- ☐ leche entera
6 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
- ☐ queso feta
1 oz (28g)
- ☐ mantequilla
2 cdita (9g)
- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
3 cucharada (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)
- ☐ pan naan
3/4 pieza(s) (68g)
- ☐ tortillas de harina
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)
- ☐ pan de pita
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
1/2 lbs (245g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (167g)
- ☐ ajo
16 1/4 diente(s) (49g)
- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (273g)
- ☐ hojas de kale
6 oz (170g)
- ☐ cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
- ☐ cebolla roja
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ☐ col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ ketchup
5 1/3 cda (91g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
3/4 taza (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1043g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
1 1/2 cda (14g)
- ☐ nueces
1/3 lbs (151g)
- ☐ pepitas de girasol
2 cda (24g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (578g)
- ☐ arándanos secos
3 cucharada (31g)
- ☐ plátano
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)
- ☐ naranja
1 naranja (154g)
- ☐ durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceitunas negras
8 aceitunas pequeñas (26g)
- ☐ manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (414g)
- ☐ peras
2 mediana (356g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ albahaca fresca
4 1/2 hojas (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ condimento chipotle
1 cdita (2g)
- ☐ mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa
3 cucharada (49g)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

Otro

- ☐ coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ tzatziki
3 cda (42g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
6 oz (170g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
21 1/3 nuggets (459g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
aguacates, maduro, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 2

Comer los día 3, 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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal  13g protein  11g fat  10g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

pan
2/3 rebanada (21g)
mostaza en polvo
1/6 cdita (0g)
queso suizo
2 2/3 cucharada, rallada (18g)
leche entera
1/6 taza(s) (mL)
huevos
2/3 grande (33g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diám. 6.4 cm) (18g)

Para las 3 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
huevos
2 grande (100g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diám. 6.4 cm) (55g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal  1g protein  0g fat  24g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

plátano

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos cremosos

182 kcal  13g protein  14g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 cdita (5g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

mantequilla

2 cdita (9g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

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

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 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pizza margherita en pan plano

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



pan naan

3/4 pieza(s) (68g)

queso mozzarella rallado

6 cucharada (32g)

albahaca fresca

4 1/2 hojas (2g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

tomates, cortado en rodajas finas

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

ajo, cortado en cubitos finos

2 1/4 diente(s) (7g)

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

Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



arándanos secos
4 cucharadita (13g)
nueces
4 cucharadita, picada (10g)
espinaca fresca
1/4 paquete (170 g) (43g)
vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharadita (mL)
queso romano, rallado finamente
1/4 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Quesadillas de frijoles negros

639 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 54g carbs ● 20g fiber



queso
3 cucharada, rallada (21g)
tortillas de harina
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)
salsa, dividido
3 cucharada (49g)
aceite
3/4 cdita (mL)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
3/8 lata(s) (165g)
aguacates, maduro
3/8 aguacate(s) (75g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándoles la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbrealas con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

Leche

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



Rinde 1 taza(s)

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
4 cdita (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu 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.

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)
espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)
espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

773 kcal ● 45g protein ● 47g fat ● 29g carbs ● 12g fiber



nueces
4 cda, picado (28g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
jarabe de arce
2 cdita (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
6 oz (170g)
manzanas, picado
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 1/2 taza (132g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
 2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
 3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
 4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.
-

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

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.

Nuggets tipo Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal  33g protein  24g fat  55g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

ketchup
2 2/3 cda (45g)
Nuggets veganos chik'n
10 2/3 nuggets (229g)

Para las 2 comidas:

ketchup
5 1/3 cda (91g)
Nuggets veganos chik'n
21 1/3 nuggets (459g)

- 1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
- 2. Sirve con ketchup.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
1/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)

Para las 2 comidas:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

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.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal  1g protein  0g fat  21g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal  13g protein  11g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Coles de Bruselas asadas

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



sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
4 oz (113g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Tofu al horno

24 oz - 679 kcal ● 66g protein ● 35g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Rinde 24 oz

salsa de soja (tamari)

3/4 taza (mL)

semillas de sésamo

1 1/2 cda (14g)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pan de pita

1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

Para las 2 comidas:

pan de pita

3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

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.

Frijoles guisados con chipotle y verduras

655 kcal ● 32g protein ● 16g fat ● 60g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
3 oz (85g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)
espinaca fresca, troceado
2 oz (57g)
cebolla roja, cortado en cubos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
6 oz (170g)
condimento chipotle
1 cdita (2g)
cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite
2 cda (mL)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (878g)
espinaca fresca, troceado
4 oz (113g)
cebolla roja, cortado en cubos
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

1. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Agrega solo la mitad de la cebolla y solo la mitad del ajo. Cocina 3-5 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade la col rizada y cocina 1-2 minutos hasta que se marchite.
3. Añade los frijoles, el agua, solo la mitad del condimento chipotle y un poco de sal y pimienta. Lleva a fuego lento y cocina hasta que el líquido se reduzca, 5-7 minutos.
4. En un tazón mediano, combina las espinacas, el cilantro, el ajo restante, la cebolla restante y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
5. Sirve los frijoles guisados junto a la mezcla de espinacas. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada griega de garbanzos con tzatziki

737 kcal ● 31g protein ● 34g fat ● 54g carbs ● 22g fiber



aceitunas negras
8 aceitunas pequeñas (26g)
queso feta
1 oz (28g)
tzatziki
3 cda (42g)
aceite
1 cda (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (151g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, aproximadamente 5-8 minutos. Reserva para que se enfríen.
2. Añade los garbanzos, el pepino, los tomates y las aceitunas a un bol. Cubre con queso feta y tzatziki. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

Para las 2 comidas:

nueces

1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

salsa picante

1 cdita (mL)

pepitas de girasol

1 cda (12g)

aceite

2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente (3g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

salsa picante

2 cdita (mL)

pepitas de girasol

2 cda (24g)

aceite

4 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente (6g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



salsa Frank's Red Hot

4 cucharada (mL)

aderezo ranch

3 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina
y cortado en cubos**

2/3 lbs (298g)

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.

Ensalada de espinacas con arándanos

253 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



arándanos secos

1 3/4 cucharada (18g)

nueces

1 3/4 cucharada, picada (13g)

espinaca fresca

1/3 paquete (170 g) (57g)

vinagreta de frambuesa y nueces

1 3/4 cucharada (mL)

queso romano, rallado finamente

1/3 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

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.