

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2700 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.strongfastr.com>

Day 1

2676 kcal ● 198g protein (30%) ● 96g fat (32%) ● 208g carbs (31%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 60g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Aperitivos

410 kcal, 19g proteína, 67g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Pretzels
257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

780 kcal, 47g proteína, 52g carbohidratos netos, 36g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 288 kcal

Cena

815 kcal, 52g proteína, 26g carbohidratos netos, 46g grasa



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Day 2

2708 kcal ● 181g protein (27%) ● 113g fat (38%) ● 195g carbs (29%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 60g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Aperitivos

410 kcal, 19g proteína, 67g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Pretzels
257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 30g proteína, 39g carbohidratos netos, 54g grasa



Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 460 kcal



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

Cena

815 kcal, 52g proteína, 26g carbohidratos netos, 46g grasa



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Day 3

2693 kcal ● 179g protein (27%) ● 124g fat (41%) ● 178g carbs (26%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 60g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Aperitivos

290 kcal, 16g proteína, 20g carbohidratos netos, 16g grasa



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Pepinos con aderezo ranch
159 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 30g proteína, 39g carbohidratos netos, 54g grasa



Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 460 kcal



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

Cena

920 kcal, 53g proteína, 57g carbohidratos netos, 46g grasa



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
484 kcal

Day 4

2673 kcal ● 178g protein (27%) ● 119g fat (40%) ● 170g carbs (25%) ● 54g fiber (8%)

Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

290 kcal, 16g proteína, 20g carbohidratos netos, 16g grasa



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Pepinos con aderezo ranch
159 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

850 kcal, 45g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Ensalada caprese
249 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal

Cena

795 kcal, 38g proteína, 72g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal

Day 5

2687 kcal ● 184g protein (27%) ● 83g fat (28%) ● 252g carbs (37%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

375 kcal, 13g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

780 kcal, 53g proteína, 70g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal

Cena

795 kcal, 38g proteína, 72g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuete tostado
1/8 taza(s)- 115 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal

Day 6

2681 kcal ● 185g protein (28%) ● 84g fat (28%) ● 264g carbs (39%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuate y plátano
380 kcal

Aperitivos

375 kcal, 13g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

780 kcal, 53g proteína, 70g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal

Cena

800 kcal, 42g proteína, 65g carbohidratos netos, 36g grasa



Philly de seitán con queso
1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Day 7

2658 kcal ● 182g protein (27%) ● 98g fat (33%) ● 228g carbs (34%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

380 kcal

Aperitivos

375 kcal, 13g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

755 kcal, 50g proteína, 35g carbohidratos netos, 44g grasa



Seitán con ajo y pimienta

513 kcal



Col rizada salteada

242 kcal

Cena

800 kcal, 42g proteína, 65g carbohidratos netos, 36g grasa



Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Lista de compras

Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- queso mozzarella fresco
5 3/4 oz (163g)
- mantequilla
4 cdita (18g)
- huevos
5 1/4 mediana (232g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
- leche entera
1 taza(s) (mL)
- queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)

Aperitivos

- pretzels duros salados
1/3 lbs (132g)

Bebidas

- polvo de proteína
1 1/4 lbs (560g)
- agua
17 1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- frambuesas
6 oz (169g)
- jugo de fruta
76 fl oz (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- nectarina
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)
- plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- limón
1 pequeña (58g)

Otro

- nibs de cacao
3 tsp (10g)
- mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- mezcla de hojas verdes
5/8 paquete (155 g) (90g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
3 1/4 oz (93g)

Grasas y aceites

- aceite
2 3/4 oz (mL)
- aderezo ranch
4 cda (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/2 oz (mL)
- mayonesa
2 cda (mL)
- aceite de oliva
1 1/2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ajo
10 1/2 diente(s) (31g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (158g)
- tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (360g)
- brócoli congelado
2 taza (182g)
- hojas de kale
18 2/3 oz (530g)
- ketchup
6 1/2 cda (111g)
- pimiento
1 pequeña (74g)
- pimiento verde
1 1/2 cucharada, picada (14g)

Especias y hierbas

- pimentón
4 g (4g)
- tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
- albahaca fresca
1/2 oz (12g)
- sal
1/8 oz (1g)
- pimienta negra
1/2 g (1g)
- mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)

- tenders sin carne estilo chik'n**
26 piezas (663g)
- bollo para sub(s)**
2 panecillo(s) (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa picante**
3 cdita (mL)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**
2 lata (~540 g) (1066g)
- caldo de verduras**
10 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados**
1 1/2 taza (228g)
 - tempeh**
3/4 lbs (340g)
 - frijoles blancos, en conserva**
1/2 lata(s) (220g)
 - tofu firme**
1/4 lbs (99g)
 - garbanzos, en conserva**
2 1/2 lata(s) (1120g)
 - mantequilla de cacahuate**
2 cda (32g)
-

Productos horneados

- pan**
12 rebanada (384g)

Dulces

- miel**
3 cdita (21g)

Cereales y pastas

- seitán**
3/4 lbs (340g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

polvo de proteína

1 cda (6g)

framboesas

8 framboesas (15g)

nibs de cacao

1 tsp (3g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

polvo de proteína

3 cda (17g)

framboesas

24 framboesas (46g)

nibs de cacao

3 tsp (10g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con framboesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta

13 1/3 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta

40 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)

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

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
huevos
1 grande (50g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
huevos
2 grande (100g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

380 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 50g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

pan, tostado

2 rebanada (64g)

plátano, cortado en rodajas

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

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

pan, tostado

4 rebanada (128g)

plátano, cortado en rodajas

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

1. Tueste el pan si lo desea y úntelo con mantequilla de cacahuete.
2. Añada tantas rodajas de plátano como pueda y cubra con la otra mitad del pan. El plátano sobrante puede comerse aparte.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

cacahuetes tostados
5 cucharada (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Cacahuetes tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1 taza (146g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

brócoli congelado

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

huevos

3 mediana (132g)

mayonesa

2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pan

2 rebanada (64g)

pimentón

1 pizca (1g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfriá los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
13 piezas (332g)
ketchup
3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)
ketchup
6 1/2 cda (111g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con kétchup.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla

3 cucharada, picada (30g)

pimiento verde

1 1/2 cucharada, picada (14g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

3/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

seitán, estilo pollo

6 oz (170g)

ajo, picado finamente

2 diente(s) (6g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.

2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.

3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.

4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.

5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Col rizada salteada

242 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



hojas de kale

4 taza, picada (160g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

257 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados

2 1/3 oz (66g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

1/4 lbs (132g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Pepinos con aderezo ranch

159 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
2 cda (mL)
pepino, en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
4 cda (mL)
pepino, en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino y sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber

Para una sola comida:



jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
36 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado
6 mediano (diá. 6.4 cm) (852g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 1/2 cda (18g)
aceite
3 cdita (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
tempeh, cortado en cubos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
salsa picante
3 cdita (mL)
pepitas de girasol
3 cda (36g)
aceite
6 cdita (mL)
ajo, picado
3 diente (9g)
tempeh, cortado en cubos
3/4 lbs (340g)

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.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Goulash de frijoles y tofu

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



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)

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 sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

4 oz (113g)

tomates, en rodajas

1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
5 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 1/2 taza, picada (100g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/4 lata(s) (560g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
10 taza(s) (mL)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
5 taza, picada (200g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
garbanzos, en conserva, escurrido
2 1/2 lata(s) (1120g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
aceite
1/2 cda (mL)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
seitán, cortado en tiras
3 oz (85g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento, en rodajas
1/2 pequeña (37g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
aceite
1 cda (mL)
queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
seitán, cortado en tiras
6 oz (170g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento, en rodajas
1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 manojo (170g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

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.