

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2900 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

2906 kcal ● 199g protein (27%) ● 102g fat (31%) ● 253g carbs (35%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con plátano y queso cottage  
2 tostada(s)- 322 kcal



Tostada con mantequilla  
1 rebanada(s)- 114 kcal

### Almuerzo

935 kcal, 29g proteína, 92g carbohidratos netos, 44g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada  
1 sándwich(es)- 382 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete  
436 kcal



Pomelo  
1 pomelo- 119 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de queso  
1 palito(s)- 83 kcal



Batido proteico doble chocolate  
137 kcal



Pretzels  
110 kcal

### Cena

930 kcal, 45g proteína, 78g carbohidratos netos, 41g grasa



Arroz blanco  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara  
8 mitad(es) de calabacín- 768 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

2848 kcal ● 187g protein (26%) ● 78g fat (25%) ● 305g carbs (43%) ● 44g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada con plátano y queso cottage**  
2 tostada(s)- 322 kcal



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



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



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

875 kcal, 28g proteína, 78g carbohidratos netos, 48g grasa



**Pizza margherita en pan plano**  
792 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

### Cena

935 kcal, 35g proteína, 144g carbohidratos netos, 14g grasa



**Arroz blanco**  
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
554 kcal

## Day 3

2867 kcal ● 202g protein (28%) ● 126g fat (40%) ● 195g carbs (27%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tostada francesa con canela y dip de yogur**  
263 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



**Yogur y pepino**  
264 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
564 kcal

### Cena

910 kcal, 39g proteína, 19g carbohidratos netos, 72g grasa



**Tofu con costra de nuez**  
659 kcal



**Ensalada caprese**  
249 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

2867 kcal ● 202g protein (28%) ● 126g fat (40%) ● 195g carbs (27%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tostada francesa con canela y dip de yogur**  
263 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



**Yogur y pepino**  
264 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
564 kcal

### Cena

910 kcal, 39g proteína, 19g carbohidratos netos, 72g grasa



**Tofu con costra de nuez**  
659 kcal



**Ensalada caprese**  
249 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

2876 kcal ● 201g protein (28%) ● 92g fat (29%) ● 244g carbs (34%) ● 67g fiber (9%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
373 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Chips de plátano macho**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

965 kcal, 58g proteína, 74g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de garbanzos al curry**  
966 kcal

### Cena

945 kcal, 51g proteína, 131g carbohidratos netos, 15g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
637 kcal

## Day 6

2876 kcal ● 201g protein (28%) ● 92g fat (29%) ● 244g carbs (34%) ● 67g fiber (9%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
373 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Chips de plátano macho**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

965 kcal, 58g proteína, 74g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de garbanzos al curry**  
966 kcal

### Cena

945 kcal, 51g proteína, 131g carbohidratos netos, 15g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
637 kcal

## Day 7

2903 kcal ● 191g protein (26%) ● 138g fat (43%) ● 181g carbs (25%) ● 42g fiber (6%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
373 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Chips de plátano macho**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

1020 kcal, 69g proteína, 40g carbohidratos netos, 55g grasa



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal

### Cena

920 kcal, 30g proteína, 103g carbohidratos netos, 39g grasa



**Pasta con parmesano y espinacas**  
731 kcal



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
190 kcal

# Lista de compras



## Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate  
5 oz (145g)
- garbanzos, en conserva  
6 lata(s) (2763g)
- tofu firme  
1 lbs (454g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- salsa de soja (tamari)  
2 cdita (mL)

## Productos horneados

- pan  
2/3 lbs (320g)
- pan naan  
1 1/4 pieza(s) (113g)

## Dulces

- mermelada  
2 cda (42g)
- cacao en polvo  
2 cdita (4g)

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
1/2 manojo (262g)
- calabacín  
4 grande (1292g)
- tomates  
8 3/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (1073g)
- ajo  
11 diente(s) (33g)
- hojas de kale  
1 1/2 taza, picada (60g)
- mezcla de verduras congeladas  
3/4 paquete (283 g) (213g)
- pepino  
2 1/2 pepino (21 cm) (778g)
- cebolla  
1 1/4 pequeña (88g)
- perejil fresco  
1 1/6 manojo (23g)
- espinaca fresca  
1 1/2 paquete (283 g) (455g)

## Frutas y jugos

## Bebidas

- agua  
21 1/3 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

## Otro

- proteína en polvo, chocolate  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- Salsa teriyaki  
3 cucharada (mL)
- salsa sriracha  
2 1/2 cdita (13g)
- mezcla de hojas verdes  
3 paquete (155 g) (441g)
- Levadura nutricional  
1 cda (4g)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
2 oz (57g)
- chips de plátano  
1/4 lbs (106g)

## Especias y hierbas

- canela  
2 1/2 g (3g)
- albahaca fresca  
1 oz (26g)
- vinagre balsámico  
2 cda (mL)
- sal  
2 g (2g)
- pimienta negra  
2 1/2 g (2g)
- mostaza Dijon  
2 cda (30g)
- curry en polvo  
3 cdita (6g)
- comino molido  
1 1/6 cdita (2g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
1 1/2 taza (270g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/6 caja (165 g) (192g)

- Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
  - plátano**  
5 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (634g)
  - jugo de limón**  
4 fl oz (mL)
  - clementinas**  
3 fruta (222g)
  - arándanos secos**  
4 cucharadita (13g)
- 
- pasta seca cruda**  
4 oz (114g)
- 
- ### Sopas, salsas y jugos de carne
- salsa para pasta**  
1 taza (260g)

### Productos lácteos y huevos

- queso en hebras**  
2 barra (56g)
- yogur griego sin grasa**  
21 cda (368g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)
- mantequilla**  
1/4 barra (30g)
- queso de cabra**  
4 oz (113g)
- queso mozzarella rallado**  
10 cucharada (54g)
- huevos**  
12 3/4 mediana (562g)
- yogur griego bajo en grasa**  
3 taza (840g)
- queso mozzarella fresco**  
9 1/2 oz (269g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso parmesano**  
2 1/2 oz (70g)
- queso romano**  
1/4 cda (2g)

### Grasas y aceites

- aceite de oliva**  
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)
- aceite**  
2/3 oz (mL)
- vinagreta balsámica**  
2 3/4 oz (mL)
- mayonesa**  
4 cda (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces**  
4 cucharadita (mL)

### Productos de frutos secos y semillas

- nueces**  
3/4 taza, picada (87g)
- pepitas de girasol**  
4 oz (115g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con plátano y queso cottage

2 tostada(s) - 322 kcal ● 23g protein ● 4g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**canela**  
2 pizca (1g)  
**plátano, en rodajas**  
1 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (81g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**canela**  
4 pizca (1g)  
**plátano, en rodajas**  
2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (162g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre la tostada con queso cottage y rodajas de plátano.
3. Espolvorea canela por encima y sirve.

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

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

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tostada francesa con canela y dip de yogur

263 kcal ● 25g protein ● 9g fat ● 18g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**huevos**  
1 extra grande (56g)  
**canela**  
1/4 cdita (1g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1/2 taza (140g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**huevos**  
2 extra grande (112g)  
**canela**  
1/2 cdita (1g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1 taza (280g)

1. Rompe el huevo en un bol y bátelo con un tenedor hasta que esté bien combinado.  
Rocía una sartén con spray antiadherente y ponla a fuego medio.  
Empapa el pan en el huevo hasta que esté completamente cubierto y empapado.  
Coloca el pan en la sartén y cocina durante uno o dos minutos por cada lado hasta que esté dorado.  
Retira el pan, espolvorea con canela y sirve con el yogur como salsa para mojar.

### Plátano

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**plátano**  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

373 kcal ● 26g protein ● 26g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**queso parmesano**  
3 cda (15g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry  
(56g)  
**ajo, picado**  
3/4 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)  
**aceite de oliva**  
4 1/2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
9 taza(s) (270g)  
**queso parmesano**  
9 cda (45g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (168g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 cdita (6g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprendan aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

### Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sándwich de mantequilla de cacahuate y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

#### mantequilla de cacahuate

1 cda (16g)

#### pan

2 rebanada (64g)

#### mermelada

2 cda (42g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuate en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

### Apio con mantequilla de cacahuate

436 kcal ● 15g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



#### apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(160g)

#### mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuate a lo largo del centro.

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

#### Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



#### pan naan

1 1/4 pieza(s) (113g)  
**queso mozzarella rallado**  
10 cucharada (54g)  
**albahaca fresca**  
7 1/2 hojas (4g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(154g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
3 3/4 diente(s) (11g)

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 sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/2 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
3 oz (85g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(205g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
3 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
3 cda, picado (8g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
6 oz (170g)  
**tomates, en rodajas**  
2 1/4 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(410g)

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

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

564 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
5 cucharada (58g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 1/2 cda (44g)  
**salsa sriracha**  
1 1/4 cdita (6g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
5/8 pequeña (44g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
5/8 lata(s) (280g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/2 cucharada, picado (9g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
10 cucharada (116g)  
**yogur griego sin grasa**  
5 cda (88g)  
**salsa sriracha**  
2 1/2 cdita (13g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 1/4 pequeña (88g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/4 lata(s) (560g)  
**perejil fresco, picado**  
5 cucharada, picado (19g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal ● 58g protein ● 32g fat ● 74g carbs ● 37g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa  
6 cda (105g)  
**curry en polvo**  
1 1/2 cdita (3g)  
**pepitas de girasol**  
3 cda (36g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 oz (85g)  
**jugo de limón, dividido**  
3 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
3 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(51g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
**y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa  
12 cda (210g)  
**curry en polvo**  
3 cdita (6g)  
**pepitas de girasol**  
6 cda (72g)  
**mezcla de hojas verdes**  
6 oz (170g)  
**jugo de limón, dividido**  
6 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
6 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(102g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
**y enjuagado**  
3 lata(s) (1344g)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protein ● 45g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Rinde 8 onza(s) de tempeh

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**mantequilla de cacahuate**

4 cucharada (65g)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

2 cdta (mL)

**Levadura nutricional**

1 cda (4g)

**1. Precalienta el horno a 375**

°F (190 °C). Forra una

bandeja de horno con

papel vegetal o papel de

aluminio y rocía con spray

antiadherente.

**2. Corta el tempeh en**

rebanadas con forma de

nuggets.

**3. En un bol pequeño, mezcla**

la mantequilla de

cacahuete, el zumo de

limón, la salsa de soja y la

levadura nutricional.

Añade lentamente

pequeñas cantidades de

agua hasta obtener una

consistencia de salsa que

no esté demasiado líquida.

Añade sal y pimienta al

gusto.

**4. Sumerge el tempeh en la**

salsa y cúbrelo

completamente. Colócalo

en la bandeja de horno.

Asegúrate de reservar una

pequeña cantidad de salsa

para más tarde.

**5. Hornea en el horno**

durante unos 30 minutos o

hasta que la mantequilla

de cacahuete haya

formado una costra.

**6. Rocía la salsa extra por**

encima y sirve.

---

## Ensalada mixta con tomate simple

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



**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**tomates**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**1. Mezcla las hojas verdes,**

los tomates y el aderezo

en un bol pequeño. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

### 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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Yogur y pepino

264 kcal ● 31g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1 taza (280g)

Para las 2 comidas:

**pepino**  
2 pepino (21 cm) (602g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
2 taza (560g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Chips de plátano macho

188 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**chips de plátano**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

**chips de plátano**  
1/4 lbs (106g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

---

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa.  
Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

---

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín - 768 kcal ● 42g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 18g fiber



Rinde 8 mitad(es) de calabacín

**salsa para pasta**

1 taza (260g)

**queso de cabra**

4 oz (113g)

**calabacín**

4 grande (1292g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

---

### Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s) de arroz cocido

**agua**

1 1/6 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

9 1/3 cucharada (108g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)

2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.

3. Añade el arroz y remueve.

4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa.

Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.

5. Cocina durante 20 minutos.

6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.

7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



**mezcla de verduras congeladas**

3/4 paquete (283 g) (213g)

**aceite**

3/8 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

3 cucharada (mL)

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

3/4 lata(s) (336g)

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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tofu con costra de nuez

659 kcal ● 25g protein ● 56g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**nueces**  
1/3 taza, picada (39g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**ajo, en cubos**  
2 diente(s) (6g)  
**tofu firme, escurrido**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)  
**nueces**  
2/3 taza, picada (77g)  
**mayonesa**  
4 cda (mL)  
**ajo, en cubos**  
4 diente(s) (12g)  
**tofu firme, escurrido**  
1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

### Ensalada caprese

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
1/4 lbs (99g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/6 paquete (155 g) (181g)  
**albahaca fresca**  
9 1/3 cucharada de hojas enteras  
(14g)  
**vinagreta balsámica**  
2 1/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
56 cucharadita de tomates cherry  
(174g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal ● 27g protein ● 7g fat ● 98g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
5/8 caja (165 g) (96g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**comino molido**  
5/8 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (88g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
5/8 lata(s) (261g)  
**tomates, picado**  
5/8 tomate roma (47g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/3 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/6 caja (165 g) (192g)  
**aceite**  
5/8 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 1/6 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
5/8 cda (mL)  
 **pepino, picado**  
5/8 pepino (21 cm) (176g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/6 lata(s) (523g)  
**tomates, picado**  
1 1/6 tomate roma (93g)  
**perejil fresco, picado**  
4 2/3 ramitas (5g)

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. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal ● 27g protein ● 27g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)  
**espinaca fresca**  
1/2 paquete (283 g) (142g)  
**queso parmesano**  
4 cucharada (25g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprendra aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

### 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.

## 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.