

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3100 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

3098 kcal ● 232g protein (30%) ● 139g fat (41%) ● 175g carbs (23%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

940 kcal, 43g proteína, 80g carbohidratos netos, 43g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteína, 38g carbohidratos netos, 48g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
785 kcal



Coliflor asada
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3098 kcal ● 232g protein (30%) ● 139g fat (41%) ● 175g carbs (23%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal

Almuerzo

940 kcal, 43g proteína, 80g carbohidratos netos, 43g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteína, 38g carbohidratos netos, 48g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
785 kcal



Coliflor asada
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3126 kcal ● 196g protein (25%) ● 109g fat (31%) ● 289g carbs (37%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s)- 297 kcal



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 41g proteína, 83g carbohidratos netos, 47g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es)- 542 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteína, 157g carbohidratos netos, 11g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado

546 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Kéfir

300 kcal

Day 4

3076 kcal ● 196g protein (25%) ● 133g fat (39%) ● 235g carbs (31%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal

Aperitivos

345 kcal, 16g proteína, 43g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal

Almuerzo

995 kcal, 41g proteína, 27g carbohidratos netos, 75g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal



Tofu buffalo
709 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteína, 157g carbohidratos netos, 11g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
546 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Kéfir
300 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

3092 kcal ● 199g protein (26%) ● 157g fat (46%) ● 174g carbs (22%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 20g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



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



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal

Almuerzo

995 kcal, 41g proteína, 27g carbohidratos netos, 75g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal



Tofu buffalo
709 kcal

Cena

975 kcal, 50g proteína, 62g carbohidratos netos, 49g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
573 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
403 kcal

Aperitivos

345 kcal, 16g proteína, 43g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3127 kcal ● 212g protein (27%) ● 94g fat (27%) ● 309g carbs (39%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 20g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 49g proteína, 108g carbohidratos netos, 34g grasa



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal



Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es)- 545 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Aperitivos

465 kcal, 26g proteína, 70g carbohidratos netos, 7g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Pretzels

220 kcal

Cena

880 kcal, 45g proteína, 89g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets- 772 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3127 kcal ● 212g protein (27%) ● 94g fat (27%) ● 309g carbs (39%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 20g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 49g proteína, 108g carbohidratos netos, 34g grasa



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal



Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es)- 545 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Aperitivos

465 kcal, 26g proteína, 70g carbohidratos netos, 7g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Pretzels

220 kcal

Cena

880 kcal, 45g proteína, 89g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets- 772 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Productos horneados

- pan
22 rebanada (704g)
- pan naan
1 pieza(s) (90g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
7 1/2 cda (120g)
- salsa Frank's Red Hot
1 1/4 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates secos al sol
3 oz (85g)
- espinaca fresca
14 1/4 taza(s) (428g)
- coliflor
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
- pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- tomates
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1163g)
- perejil fresco
4 ramitas (4g)
- ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
- zanahorias
11 mediana (669g)
- lechuga romana
1 corazones (500g)
- guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
- ketchup
7 cda (119g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)
- mayonesa
2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- Pomelo
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- clementinas
15 fruta (1110g)
- jugo de limón
3/4 fl oz (mL)
- durazno
8 mediano (6,8 cm diá.) (1185g)

Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
21 taza(s) (mL)

Otro

- tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
- Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
- Levadura nutricional
1 cdita (1g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- Nuggets veganos chick'n
28 nuggets (602g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

Legumbres y derivados

- tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)
- tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- hummus
4 1/2 cda (68g)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- comino molido
1 cdita (2g)

- aderezo ranch**
8 cda (mL)
- vinagreta balsámica**
5 cucharadita (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso provolone**
6 rebanada(s) (168g)
- huevos**
22 1/3 mediana (982g)
- queso en hebras**
3 barra (84g)
- mantequilla**
1/3 barra (34g)
- kefir con sabor**
4 taza (mL)
- yogur saborizado bajo en grasa**
2 envase (170 g) (340g)
- queso de cabra**
4 cda (56g)
- queso mozzarella fresco**
3 1/3 oz (95g)

- pimienta negra**
1 1/2 g (1g)
- sal**
5 g (5g)
- pimentón**
1 pizca (1g)
- mostaza amarilla**
1/4 cdta o 1 sobre (1g)
- albahaca fresca**
1 2/3 cda, picado (4g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado**
1 caja (165 g) (164g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**
3 barra (120g)
- pretzels duros salados**
4 oz (113g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Huevos fritos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca 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

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s) - 297 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cda (48g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa pesto
1/2 cda (8g)
huevos
1 grande (50g)
tomates
1 entero grande (~7.6 cm diá.)
(182g)

Para las 3 comidas:

salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
huevos
3 grande (150g)
tomates
3 entero grande (~7.6 cm diá.)
(546g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

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.

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

clementinas
3 fruta (222g)

Para las 3 comidas:

clementinas
9 fruta (666g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es) - 820 kcal ● 41g protein ● 42g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada (96g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
tomates secos al sol
1 1/2 oz (43g)
espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
queso provolone
3 rebanada(s) (84g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
salsa pesto
3 cda (48g)
tomates secos al sol
3 oz (85g)
espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
queso provolone
6 rebanada(s) (168g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Pomelo

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



Para una sola comida:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

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 3

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (~6.4 cm diá.) (123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
aceite de oliva
7 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protein ● 59g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
2/3 taza (mL)
aderezo ranch
8 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 3/4 lbs (794g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

Para las 2 comidas:

durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es) - 545 kcal ● 17g protein ● 27g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada (96g)
espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
hummus
2 1/4 cda (34g)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
tomates, rebanadas
1 1/2 tomate ciruela (93g)
zanahorias, pelado y rallado
1 1/2 pequeño (14 cm de largo)
(75g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
hummus
4 1/2 cda (68g)
jugo de limón
3 cdita (mL)
tomates, rebanadas
3 tomate ciruela (186g)
zanahorias, pelado y rallado
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

1. Tueste el pan.
2. En un bol pequeño combine la espinaca, la zanahoria, el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Unte hummus en el pan y cubra con la mezcla de espinaca y rodajas de tomate.
4. Coloque la otra rebanada encima y sirva.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
mantequilla
6 cdita (27g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)
queso de cabra
2 cda (28g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)
queso de cabra
4 cda (56g)
sal
2 pizca (1g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

220 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 44g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

785 kcal ● 65g protein ● 37g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
5 cucharada (mL)
tzatziki
1/3 taza(s) (70g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
10 cucharada (mL)
tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
1 1/4 lbs (567g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
coliflor, cortado en floretes
3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
coliflor, cortado en floretes
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(398g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Mezcla los ramaletos de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Bol de tabulé de garbanzos especiado

546 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 84g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
aceite
1/4 cdita (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
 pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
tomates, picado
1/2 tomate romano (40g)
perejil fresco, picado
2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (164g)
aceite
1/2 cdita (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
 pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (151g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
tomates, picado
1 tomate romano (80g)
perejil fresco, picado
4 ramitas (4g)

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.

Pomelo

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



Para una sola comida:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

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)

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

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.\r\nMientras 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.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)
albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1/4 lbs (95g)
tomates, en rodajas
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(228g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

ketchup
3 1/2 cda (60g)
Nuggets veganos chik'n
14 nuggets (301g)

Para las 2 comidas:

ketchup
7 cda (119g)
Nuggets veganos chik'n
28 nuggets (602g)

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

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

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

agua

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

agua

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.