

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 3200 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

3199 kcal ● 203g protein (25%) ● 116g fat (33%) ● 295g carbs (37%) ● 41g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 24g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

3 mini muffin(s)- 183 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 23g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal



#### Chips de plátano macho

113 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 45g proteína, 150g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal



#### Arroz blanco

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

### Cena

960 kcal, 41g proteína, 96g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Tazón de tofu con bbq y piña

779 kcal



#### Semillas de calabaza

183 kcal

## Day 2

3199 kcal ● 203g protein (25%) ● 116g fat (33%) ● 295g carbs (37%) ● 41g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 24g carbohidratos netos, 26g grasa



**Huevos fritos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
3 mini muffin(s)- 183 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 23g carbohidratos netos, 28g grasa



**Anacardos tostados**  
1/6 taza(s)- 139 kcal



**Chips de plátano macho**  
113 kcal



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 45g proteína, 150g carbohidratos netos, 19g grasa



**Goulash de frijoles y tofu**  
656 kcal



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

### Cena

960 kcal, 41g proteína, 96g carbohidratos netos, 42g grasa



**Tazón de tofu con bbq y piña**  
779 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal

## Day 3

3162 kcal ● 206g protein (26%) ● 109g fat (31%) ● 286g carbs (36%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

515 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

910 kcal, 29g proteína, 72g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal



#### Ensalada mixta simple

203 kcal

### Cena

980 kcal, 76g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



#### Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal

## Day 4

3162 kcal ● 206g protein (26%) ● 109g fat (31%) ● 286g carbs (36%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

515 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

910 kcal, 29g proteína, 72g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal



#### Ensalada mixta simple

203 kcal

### Cena

980 kcal, 76g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



#### Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal

## Day 5

3222 kcal ● 206g protein (26%) ● 100g fat (28%) ● 324g carbs (40%) ● 50g fiber (6%)

### Desayuno

515 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal

### Almuerzo

970 kcal, 28g proteína, 121g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es)- 763 kcal

### Cena

975 kcal, 76g proteína, 98g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Lentejas

521 kcal



#### Seitán con ajo y pimienta

456 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

3176 kcal ● 202g protein (25%) ● 97g fat (28%) ● 296g carbs (37%) ● 79g fiber (10%)

### Desayuno

480 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

### Almuerzo

970 kcal, 50g proteína, 142g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

803 kcal



#### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

### Cena

995 kcal, 41g proteína, 85g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal



#### Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 313 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 14g proteína, 55g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



#### Kéfir

150 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

# Day 7

3176 kcal ● 202g protein (25%) ● 97g fat (28%) ● 296g carbs (37%) ● 79g fiber (10%)

## Desayuno

480 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 34g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
203 kcal

## Aperitivos

400 kcal, 14g proteína, 55g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nueces**  
1/8 taza(s)- 87 kcal



**Avena instantánea con agua**  
1 sobre(s)- 165 kcal



**Kéfir**  
150 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Almuerzo

970 kcal, 50g proteína, 142g carbohidratos netos, 7g grasa



**Alitas de coliflor BBQ**  
803 kcal



**Verduras mixtas**  
1 3/4 taza(s)- 170 kcal

## Cena

995 kcal, 41g proteína, 85g carbohidratos netos, 42g grasa



**Sopa de garbanzos y col rizada**  
682 kcal



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 313 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- brócoli  
3 taza, picado (273g)
- tomates  
2 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (300g)
- cebolla  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (192g)
- ajo  
8 diente(s) (24g)
- apio crudo  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- mezcla de verduras congeladas  
2 lbs (856g)
- pimiento verde  
4 cucharadita, picada (12g)
- coliflor  
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- hojas de kale  
7 taza, picada (280g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
34 1/2 oz (978g)
- frijoles blancos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (659g)
- cacahuetes tostados  
1/2 taza (73g)
- lentejas, crudas  
3/4 taza (144g)
- mantequilla de cacahuate  
2 cda (32g)
- garbanzos, en conserva  
2 1/2 lata(s) (1120g)

## Frutas y jugos

- piña enlatada  
3 taza, trozos (543g)
- peras  
5 mediana (890g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
18 fl oz (638g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
4 lata (~540 g) (2132g)
- caldo de verduras  
10 taza(s) (mL)

## Aperitivos

- chips de plátano  
1 1/2 oz (43g)

## Productos lácteos y huevos

- queso en hebras  
4 barra (112g)
- huevos  
11 grande (550g)
- queso de cabra  
3 cda (42g)
- mantequilla  
3 cda (43g)
- kefir con sabor  
2 taza (mL)

## Bebidas

- polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua  
1 3/4 galón (mL)

## Especias y hierbas

- pimentón  
4 1/2 cdita (10g)
- tomillo fresco  
3/4 cdita (1g)
- sal  
1 3/4 cdita (11g)
- pimienta negra  
1/6 cdita, molido (0g)
- vinagre balsámico  
2 cdita (mL)
- romero, seco  
1/2 cdita (1g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
2 taza (339g)
- seitán  
1 1/3 lbs (605g)

## Productos horneados

- bagel  
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

## **Grasas y aceites**

- aceite  
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
12 cda (mL)
- aceite de oliva  
4 cucharadita (mL)

## **Productos de frutos secos y semillas**

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)
- anacardos tostados  
1 1/3 taza (183g)
- nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- almendras  
10 cucharada, entera (89g)

- pan  
4 rebanada (128g)

## **Otro**

- Garbanzos tostados  
1 1/2 taza (170g)
- mezcla de hojas verdes  
12 taza (360g)
- Salsa teriyaki  
1/2 taza (mL)
- Levadura nutricional  
1 1/2 taza (90g)

## **Dulces**

- mermelada  
4 cda (84g)

## **Cereales para el desayuno**

- avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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.

### Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/2 cda (mL)  
**huevos**  
1 1/2 grande (75g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 cda (21g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 rebanada(s), fina/pequeña  
(23g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 cda (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**queso de cabra**  
3 cda (42g)  
**tomates, picado**  
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Batte los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.  
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

## Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

**peras**  
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

**mantequilla**

1 cda (14g)

Para las 3 comidas:

**bagel**

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

**mantequilla**

3 cda (43g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

## Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**agua**  
6 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**tomates**  
1 taza, picada (180g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
  2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
  3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
  4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas.
- Servir.
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**pimentón**  
2 1/4 cdita (5g)  
**tomillo fresco**  
3/8 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/3 lbs (149g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**pimentón**  
4 1/2 cdita (10g)  
**tomillo fresco**  
3/4 cdita (1g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (659g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
2/3 lbs (298g)

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.

### Arroz blanco

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



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
9 1/3 cucharada (108g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
56 cucharadita (216g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g protein ● 34g fat ● 60g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

2 lata (~540 g) (1066g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

4 lata (~540 g) (2132g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

**aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

9 taza (270g)

**aderezo para ensaladas**

9 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

**anacardos tostados**

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es) - 763 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 110g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mermelada**  
4 cda (84g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
3/4 taza (215g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**Levadura nutricional**  
3/4 taza (45g)  
**coliflor**  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(795g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 1/2 taza (429g)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 taza (90g)  
**coliflor**  
6 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1590g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

## Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

### Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Chips de plátano macho

113 kcal ● 0g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**chips de plátano**  
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

**chips de plátano**  
1 1/2 oz (43g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

---

### 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.

---

## Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Garbanzos asados

1/2 taza - 276 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**Garbanzos tostados**  
1/2 taza (57g)

Para las 3 comidas:

**Garbanzos tostados**  
1 1/2 taza (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor**

1 sobre (43g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor**

2 sobre (86g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

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

### Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**kefir con sabor**

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**kefir con sabor**

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tazón de tofu con bbq y piña

779 kcal ● 32g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)  
**piña enlatada**  
1 1/2 taza, trozos (272g)  
**salsa barbecue**  
6 cucharada (105g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
3 taza, picado (273g)  
**tofu firme**  
1 1/2 lbs (680g)  
**piña enlatada**  
3 taza, trozos (543g)  
**salsa barbecue**  
3/4 taza (209g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Cótalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry  
(37g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**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.

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 103g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1/4 taza (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1/2 taza (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/3 paquete (283 g c/u) (384g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2/3 taza (123g)  
**seitán, cortado en tiras**  
16 oz (454g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)  
**cebolla**  
2 2/3 cucharada, picada (27g)  
**pimiento verde**  
4 cucharadita, picada (12g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**agua**  
2/3 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/3 lbs (151g)  
**ajo, picado finamente**  
1 2/3 diente(s) (5g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.