

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 3300 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

3211 kcal ● 211g protein (26%) ● 135g fat (38%) ● 246g carbs (31%) ● 42g fiber (5%)

### Desayuno

470 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Kale y huevos

378 kcal



#### Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Api con mantequilla de cacahuete

109 kcal



#### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal



#### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1010 kcal, 41g proteína, 111g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



#### Curry de tofu con arroz

748 kcal

### Cena

1050 kcal, 58g proteína, 103g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Arroz integral

1 3/4 taza de arroz integral cocido- 401 kcal



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

## Day 2

3192 kcal ● 230g protein (29%) ● 118g fat (33%) ● 244g carbs (31%) ● 58g fiber (7%)

### Desayuno

470 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Kale y huevos

378 kcal



#### Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal

### Almuerzo

990 kcal, 60g proteína, 109g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Sopa de lentejas y verduras

555 kcal



#### Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

### Cena

1050 kcal, 58g proteína, 103g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Arroz integral

1 3/4 taza de arroz integral cocido- 401 kcal



#### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal



#### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal



#### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

3283 kcal ● 261g protein (32%) ● 102g fat (28%) ● 262g carbs (32%) ● 68g fiber (8%)

### Desayuno

560 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 24g grasa



**Avena con canela simple con leche**  
164 kcal



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



**Frambuesas**  
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 14g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Zanahorias y hummus**  
287 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

990 kcal, 60g proteína, 109g carbohidratos netos, 25g grasa



**Sopa de lentejas y verduras**  
555 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
211 kcal

### Cena

1030 kcal, 85g proteína, 83g carbohidratos netos, 34g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
685 kcal

## Day 4

3325 kcal ● 301g protein (36%) ● 107g fat (29%) ● 239g carbs (29%) ● 50g fiber (6%)

### Desayuno

560 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 24g grasa



**Avena con canela simple con leche**  
164 kcal



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



**Frambuesas**  
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 14g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Zanahorias y hummus**  
287 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

1030 kcal, 100g proteína, 86g carbohidratos netos, 30g grasa



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal



**Alitas de seitán teriyaki**  
12 onza(s) de seitán- 892 kcal



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

### Cena

1030 kcal, 85g proteína, 83g carbohidratos netos, 34g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
685 kcal

## Day 5

3294 kcal ● 214g protein (26%) ● 101g fat (28%) ● 305g carbs (37%) ● 76g fiber (9%)

### Desayuno

505 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Omelet de chile y queso

217 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



#### Avena con canela simple con agua

217 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 14g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Semillas de girasol

90 kcal



#### Zanahorias y hummus

287 kcal

### Almuerzo

990 kcal, 58g proteína, 102g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Lentejas

347 kcal



#### Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal

### Cena

1095 kcal, 48g proteína, 130g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



#### Ensalada de pasta con brócoli y jengibre

575 kcal

#### Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

3295 kcal ● 226g protein (27%) ● 135g fat (37%) ● 236g carbs (29%) ● 59g fiber (7%)

### Desayuno

505 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Omelet de chile y queso

217 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



#### Avena con canela simple con agua

217 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Tortita de arroz

1 tortita(s) de arroz- 35 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Semillas de calabaza

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

990 kcal, 58g proteína, 102g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Lentejas

347 kcal



#### Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal

### Cena

1100 kcal, 52g proteína, 60g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



#### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal

# Day 7

3324 kcal ● 218g protein (26%) ● 141g fat (38%) ● 232g carbs (28%) ● 65g fiber (8%)

## Desayuno

505 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



### Omelet de chile y queso

217 kcal



### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



### Avena con canela simple con agua

217 kcal

## Aperitivos

375 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



### Tortita de arroz

1 tortita(s) de arroz- 35 kcal



### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



### Semillas de calabaza

183 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Almuerzo

1020 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



### Ensalada de garbanzos al curry

644 kcal

## Cena

1100 kcal, 52g proteína, 60g carbohidratos netos, 66g grasa



### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal

# Lista de compras



## Verduras y productos vegetales

- apio crudo**  
3/8 manojo (194g)
- hojas de kale**  
1 1/4 lbs (549g)
- ajo**  
11 diente(s) (33g)
- mezcla de verduras congeladas**  
1 1/4 lbs (549g)
- cebolla roja**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)
- pepino**  
3 pepino (21 cm) (903g)
- tomates**  
1 1/2 taza, picada (270g)
- zanahorias baby**  
84 mediana (840g)
- cebolla**  
1/2 taza, picada (80g)
- pimiento verde**  
4 cucharada, picada (37g)
- edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
3 remolacha(s) (150g)
- brócoli**  
10 oz (283g)
- pimiento**  
1/2 grande (82g)
- jengibre fresco**  
4 1/2 cdita (9g)

## Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate**  
7 oz (193g)
- tofu firme**  
1 3/4 lbs (794g)
- tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- salsa de soja (tamari)**  
5 3/4 oz (mL)
- lentejas, crudas**  
3 taza (576g)
- hummus**  
23 cda (345g)
- garbanzos, en conserva**  
1 lata(s) (448g)

## Aperitivos

## Frutas y jugos

- framboesas**  
8 taza (984g)
- jugo de limón**  
5 3/4 cda (mL)
- aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (318g)
- limón**  
1 1/2 pequeña (92g)

## Otro

- Salsa de curry**  
1/2 frasco (425 g) (213g)
- Levadura nutricional**  
3 1/2 cda (13g)
- Salsa teriyaki**  
1/3 lbs (mL)
- mezcla de hojas verdes**  
2/3 paquete (155 g) (102g)
- aceite de sésamo**  
1 cdita (mL)
- coliflor rallada congelada**  
3 taza, preparada (510g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**  
1 taza (170g)
- arroz integral**  
1 2/3 taza (317g)
- seitán**  
2 lbs (964g)
- pasta seca cruda**  
4 oz (113g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua**  
2 1/4 galón (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**  
4 taza(s) (mL)

## Dulces

tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 1/4 oz (36g)

azúcar  
4 cda (52g)

## Grasas y aceites

aceite  
5 oz (mL)  
 aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)  
 vinagreta balsámica  
1 1/2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

huevos  
20 grande (1000g)  
 leche entera  
7 1/4 taza(s) (mL)  
 yogur griego sin grasa  
2 1/2 container (420g)  
 queso cheddar  
3 cucharada, rallada (21g)  
 yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

## Especias y hierbas

sal  
1/2 oz (14g)  
 pimienta negra  
1 3/4 cdita, molido (4g)  
 eneldo seco  
2 1/2 cdita (3g)  
 vinagre de vino tinto  
2 1/2 cdita (mL)  
 canela  
4 cdita (10g)  
 vinagre balsámico  
3 cdita (mL)  
 romero, seco  
3/4 cdita (1g)  
 chile en polvo  
1 1/2 cdita (4g)  
 coriandro molido  
1 1/2 cdita (3g)  
 mostaza Dijon  
1/2 cdita (3g)  
 curry en polvo  
1 cdita (2g)

## Cereales para el desayuno

copos rápidos  
2 taza (160g)

## Productos de frutos secos y semillas

pepitas de girasol  
2 1/3 oz (67g)  
 semillas de sésamo  
4 cdita (12g)  
 semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Productos horneados

pan naan  
1 pieza(s) (90g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite  
2 cdita (mL)  
huevos  
4 grande (200g)  
hojas de kale  
1 taza, picada (40g)  
sal  
2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

aceite  
4 cdita (mL)  
huevos  
8 grande (400g)  
hojas de kale  
2 taza, picada (80g)  
sal  
4 pizca (2g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

framboesa  
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

framboesa  
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**azúcar**  
1/2 cda (7g)  
**canela**  
1/2 cdita (1g)  
**leche entera**  
3/8 taza(s) (mL)  
**copos rápidos**  
4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

**azúcar**  
1 cda (13g)  
**canela**  
1 cdita (3g)  
**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)  
**copos rápidos**  
1/2 taza (40g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**agua**  
4 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**tomates**  
3/4 taza, picada (135g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**agua**  
9 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
3 cdita (mL)  
**romero, seco**  
3/4 cdita (1g)  
**tomates**  
1 1/2 taza, picada (270g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**hojas de kale**  
3 taza, picada (120g)

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.

### Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las framboesas y sirve.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Omelet de chile y queso

217 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**coriandro molido**  
1/2 cdita (1g)  
**queso cheddar**  
1 cucharada, rallada (7g)  
**huevos, batido**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
1 1/2 cdita (4g)  
**coriandro molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**queso cheddar**  
3 cucharada, rallada (21g)  
**huevos, batido**  
6 grande (300g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las framboesas y sirve.

## Avena con canela simple con agua

217 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**copos rápidos**

1/2 taza (40g)

**azúcar**

1 cda (13g)

**canela**

1 cdita (3g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**copos rápidos**

1 1/2 taza (120g)

**azúcar**

3 cda (39g)

**canela**

3 cdita (8g)

**agua**

2 1/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y caliente en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)



**leche entera**

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Curry de tofu con arroz

748 kcal ● 27g protein ● 29g fat ● 90g carbs ● 5g fiber



**Salsa de curry**  
1/2 frasco (425 g) (213g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.\r\nEsurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.\r\nCorta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.\r\nCalienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.\r\nLuego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.\r\nVierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.\r\nSirve el curry de tofu sobre el arroz.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Sopa de lentejas y verduras

555 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 78g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**Levadura nutricional**  
1 cda (4g)  
**ajo**  
1 diente(s) (3g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/2 taza (203g)

Para las 2 comidas:

**lentejas, crudas**  
1 taza (192g)  
**caldo de verduras**  
4 taza(s) (mL)  
**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**Levadura nutricional**  
2 cda (8g)  
**ajo**  
2 diente(s) (6g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
3 taza (405g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
3/4 taza (210g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pepino

#### pepino

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 onza(s) de seitán

#### seitán

3/4 lbs (340g)

#### aceite

1 1/2 cda (mL)

#### Salsa teriyaki

6 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)

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 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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.

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharadita (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)  
**seitán, cortado en tiras**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**seitán, cortado en tiras**  
6 oz (170g)

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 seitán 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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
2/3 manojo (113g)  
**aguacates, troceado**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**limón, exprimido**  
2/3 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/3 manojo (227g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)  
**limón, exprimido**  
1 1/3 pequeña (77g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Pan naan

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

Rinde 1 pieza(s)

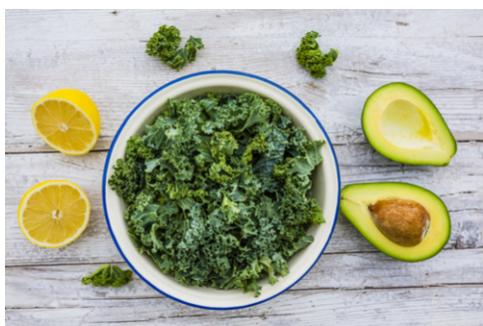
**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.



### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

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.

## Ensalada de garbanzos al curry

644 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 50g carbs ● 25g fiber



**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**curry en polvo**  
1 cdta (2g)  
**pepitas de girasol**  
2 cda (24g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 oz (57g)  
**jugo de limón, dividido**  
2 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cda (32g)

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

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**

2 cda (32g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1 pasteles (9g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**

4 cda (64g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

2 pasteles (18g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

## Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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.

### Zanahorias y hummus

287 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 24g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
7 cda (105g)  
**zanahorias baby**  
28 mediana (280g)

Para las 3 comidas:

**hummus**  
21 cda (315g)  
**zanahorias baby**  
84 mediana (840g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tortita de arroz

1 tortita(s) de arroz - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 pastel (9g)

Para las 2 comidas:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
2 pastel (18g)

1. Disfruta.

### 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.

### 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 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### Arroz integral

1 3/4 taza de arroz integral cocido - 401 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 81g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**agua**  
1 1/6 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
9 1/3 cucharada (111g)

Para las 2 comidas:  
**sal**  
7/8 cdita (5g)  
**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
7/8 cdita, molido (2g)  
**arroz integral**  
56 cucharadita (222g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

---

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**mantequilla de cacahuate**  
3 cucharada (48g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
3/4 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**mantequilla de cacahuate**  
6 cucharada (97g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 cda (6g)

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 cúbrela 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)  
**pimiento verde**  
2 cucharada, picada (19g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, picado finamente**  
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
4 cucharada (mL)  
**cebolla**  
1/2 taza, picada (80g)  
**pimiento verde**  
4 cucharada, picada (37g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**seitán, estilo pollo**  
1 lbs (454g)  
**ajo, picado finamente**  
5 diente(s) (15g)

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 3 ↗

Comer los día 5

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

### Ensalada de pasta con brócoli y jengibre

575 kcal ● 21g protein ● 10g fat ● 91g carbs ● 10g fiber



**pasta seca cruda**  
4 oz (113g)  
**aceite de sésamo**  
1 cdita (mL)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cdita (3g)  
**hummus**  
2 cda (30g)  
**brócoli**  
1/6 manojo (101g)  
**pimiento, picado**  
1/2 grande (82g)  
**jengibre fresco, rallado**  
1/2 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y lleva a ebullición una olla grande con agua.
2. Mezcla el brócoli y el pimiento con aceite de sésamo y sal y pimienta. Extiéndelos en una bandeja y ásalos 15-20 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Mientras las verduras se asan, cocina la pasta en el agua hirviendo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
4. Mientras tanto, prepara el aderezo: en un bol, bate el hummus, la mostaza Dijon, el jugo de limón y el jengibre. Añade lentamente un chorrito de agua hasta que el aderezo tenga una consistencia tipo salsa. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Mezcla la pasta cocida con las verduras asadas y el aderezo. Sirve.

## Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)

**leche entera**  
1 3/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
- Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/2 taza (95g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal ● 40g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**coliflor rallada congelada**  
1 1/2 taza, preparada (255g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente (6g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
2 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
2 taza, picado (182g)  
**coliflor rallada congelada**  
3 taza, preparada (510g)  
**salsa de soja (tamari)**  
8 cda (mL)  
**aceite**  
6 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
4 cdita (12g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
1 1/4 lbs (567g)  
**ajo, picado fino**  
4 diente (12g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
4 cdita (8g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. 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.