

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3400 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

3414 kcal ● 293g protein (34%) ● 138g fat (36%) ● 204g carbs (24%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 40g proteína, 55g carbohidratos netos, 20g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Muffin inglés con mantequilla de cacahuate
1 muffin(s) inglés(es)- 344 kcal

Aperitivos

385 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 68g proteína, 105g carbohidratos netos, 33g grasa



Seitán con ajo y pimienta
685 kcal



Puré de batata
366 kcal

Cena

1055 kcal, 90g proteína, 28g carbohidratos netos, 59g grasa



Tofu al horno
32 oz- 905 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 2

3410 kcal ● 281g protein (33%) ● 101g fat (27%) ● 298g carbs (35%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 40g proteína, 55g carbohidratos netos, 20g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Muffin inglés con mantequilla de cacahuate
1 muffin(s) inglés(es)- 344 kcal

Aperitivos

385 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 42g proteína, 129g carbohidratos netos, 29g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada con chía
2 sándwich(es)- 648 kcal

Cena

1090 kcal, 104g proteína, 98g carbohidratos netos, 26g grasa



Lentejas
347 kcal



Alitas de seitán teriyaki
10 onza(s) de seitán- 743 kcal

Day 3

3414 kcal ● 235g protein (27%) ● 93g fat (24%) ● 368g carbs (43%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 40g proteína, 55g carbohidratos netos, 20g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Muffin inglés con mantequilla de cacahuate
1 muffin(s) inglés(es)- 344 kcal

Aperitivos

450 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 42g proteína, 129g carbohidratos netos, 29g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada con chía
2 sándwich(es)- 648 kcal

Cena

1030 kcal, 56g proteína, 135g carbohidratos netos, 26g grasa



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
548 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Day 4

3412 kcal ● 232g protein (27%) ● 144g fat (38%) ● 259g carbs (30%) ● 38g fiber (4%)

Desayuno

520 kcal, 34g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Avena proteica nocturna de café
337 kcal

Aperitivos

450 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 46g proteína, 37g carbohidratos netos, 77g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
786 kcal

Cena

1030 kcal, 56g proteína, 135g carbohidratos netos, 26g grasa



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
548 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Day 5

Desayuno

520 kcal, 34g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Avena proteica nocturna de café
337 kcal

Aperitivos

380 kcal, 29g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de moras y granola
382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

3459 kcal ● 273g protein (32%) ● 103g fat (27%) ● 302g carbs (35%) ● 58g fiber (7%)

Almuerzo

1115 kcal, 86g proteína, 107g carbohidratos netos, 28g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Cena

1115 kcal, 51g proteína, 126g carbohidratos netos, 36g grasa



Lentejas cremosas con batata
768 kcal



Leche
2 1/3 taza(s)- 348 kcal

Day 6

3413 kcal ● 262g protein (31%) ● 87g fat (23%) ● 335g carbs (39%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostadas de garbanzos y tomate
2 tostada(s)- 411 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

380 kcal, 29g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de moras y granola
382 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 86g proteína, 107g carbohidratos netos, 28g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Cena

1030 kcal, 43g proteína, 136g carbohidratos netos, 29g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso
2 hamburguesa- 722 kcal



Panecillo
4 bollo(s)- 308 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3364 kcal ● 214g protein (25%) ● 106g fat (28%) ● 317g carbs (38%) ● 71g fiber (8%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s)- 411 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

380 kcal, 29g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de moras y granola

382 kcal

Almuerzo

1065 kcal, 39g proteína, 90g carbohidratos netos, 47g grasa



Quesadillas de frijoles negros

1065 kcal

Cena

1030 kcal, 43g proteína, 136g carbohidratos netos, 29g grasa



Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa- 722 kcal



Panecillo

4 bollo(s)- 308 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras

Bebidas

- polvo de proteína
23 cucharada grande (1/3 taza c/u) (713g)
- agua
1 1/2 galón (mL)
- polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- Café, filtrado
6 cda (89g)

Otro

- mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- Salsa teriyaki
5 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (293g)
- coliflor rallada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
5 3/4 oz (162g)
- granola
1 1/4 taza (113g)

Productos horneados

- panecillos ingleses
3 muffin(s) (171g)
- pan
12 rebanada(s) (384g)
- Bollo
14 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (392g)
- bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- tortillas de harina
2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (123g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
10 cda (160g)
- salsa de soja (tamari)
12 2/3 oz (mL)
- tofu extra firme
2 lbs (907g)
- lentejas, crudas
1 taza (202g)
- tofu firme
10 oz (284g)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- frijoles negros
5/8 lata(s) (274g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
1 oz (24g)
- pacanas
1 taza, mitades (99g)

Grasas y aceites

- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
2 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1 3/4 cdita, molido (4g)
- sal
5/8 cdita (4g)
- comino molido
1/4 cda (1g)

Cereales y pastas

- seitán
18 oz (510g)
- pasta seca cruda
6 oz (171g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
2 grande (100g)
- yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)
- mantequilla
2 1/4 cda (32g)
- queso parmesano
6 cucharada (38g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 taza (678g)
- leche entera
5 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa
2 1/2 taza (700g)
- yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
- queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- queso
5 cucharada, rallada (35g)

Frutas y jugos

- frambuesas
1 taza (123g)
- pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- zarzamoras
1 1/4 taza (180g)
- aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)

Dulces

- jarabe de arce
8 cdita (mL)
- miel
12 cdita (84g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)

- semillas de chía**
4 cdita (19g)
- pepitas de girasol**
2 oz (57g)
- leche de coco en lata**
1/4 taza (mL)

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
8 lata (~540 g) (4208g)
- salsa**
5 cucharada (81g)

Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco**
1/3 oz (8g)
 - tomates**
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (617g)
 - cebolla**
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (132g)
 - pimiento verde**
2 cucharada, picada (19g)
 - ajo**
6 diente(s) (18g)
 - batatas / boniatos**
3 batata, 12,5 cm de largo (595g)
 - espinaca fresca**
1 paquete (283 g) (263g)
 - brócoli**
1 taza, picado (91g)
 - ketchup**
4 cda (68g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos rojos congelados
1/2 taza (68g)
avena clásica, copos
1/3 taza(s) (27g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas.
Sirve.

Muffin inglés con mantequilla de cacahuate

1 muffin(s) inglés(es) - 344 kcal ● 11g protein ● 17g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

panecillos ingleses
1 muffin(s) (57g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

panecillos ingleses
3 muffin(s) (171g)
mantequilla de cacahuate
6 cda (96g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad yunta mantequilla de cacahuate en cada lado. \r\n(Opcional: tuéstalo en un horno tostador durante un par de minutos)\r\nSirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena proteica nocturna de café

337 kcal ● 32g protein ● 5g fat ● 36g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
2 cdita (mL)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
avena clásica, copos
1/2 taza (41g)
Café, filtrado
3 cda (44g)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
4 cdita (mL)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
avena clásica, copos
1 taza (81g)
Café, filtrado
6 cda (89g)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas.
Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s) - 411 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 48g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
tomates
16 rebanada(s), fina/pequeña (240g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Seitán con ajo y pimienta

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



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)

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.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuate y mermelada con chía

2 sándwich(es) - 648 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 65g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada(s) (128g)
framboesas
1/2 taza (62g)
jarabe de arce
2 cdita (mL)
semillas de chía
2 cdita (9g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada(s) (256g)
framboesas
1 taza (123g)
jarabe de arce
4 cdita (mL)
semillas de chía
4 cdita (19g)
mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)

1. En un bol pequeño, aplasta las frambuesas con un tenedor hasta obtener una consistencia similar a una mermelada.
2. Añade las semillas de chía y el jarabe de arce. Deja reposar la mezcla unos 10 minutos para que las semillas de chía se ablanden.
3. Si lo deseas, tuesta las rebanadas de pan.
4. Unta mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada de frambuesa con chía en la otra. Junta las rebanadas para formar un sándwich. Sirve.
5. Nota para preparar comidas: Puedes preparar la mermelada de frambuesa con chía con antelación y guardarla en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 5 días. Ensama los sándwiches justo antes de comer para mejor textura, o prepara con antelación y guarda envueltos en frío hasta 24 horas.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

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



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)

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.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1/2 taza (113g)

miel

2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1 taza (226g)

miel

4 cdita (28g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

8 lata (~540 g) (4208g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5

Comer los día 7

Quesadillas de frijoles negros

1065 kcal ● 39g protein ● 47g fat ● 90g carbs ● 33g fiber



queso

5 cucharada, rallada (35g)

tortillas de harina

2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(123g)

salsa, dividido

5 cucharada (81g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

5/8 lata(s) (274g)

aguacates, maduro

5/8 aguacate(s) (126g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobra las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándole la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbrelas con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas

4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

pasas

1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

pepitas de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Parfait de moras y granola

382 kcal ● 29g protein ● 14g fat ● 29g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa
13 1/3 cucharada (233g)
granola
6 2/3 cucharada (38g)
zarzamoras, picado grueso
6 2/3 cucharada (60g)

Para las 3 comidas:

yogur griego bajo en grasa
2 1/2 taza (700g)
granola
1 1/4 taza (113g)
zarzamoras, picado grueso
1 1/4 taza (180g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.

2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Tofu al horno

32 oz - 905 kcal ● 88g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



Rinde 32 oz

salsa de soja (tamari)
1 taza (mL)
semillas de sésamo
2 cda (18g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Lentejas

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



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

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.

Alitas de seitán teriyaki

10 onza(s) de seitán - 743 kcal ● 81g protein ● 25g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 onza(s) de seitán
seitán
10 oz (284g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
5 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.

Cena 3 ↗

Comer los días 3 y 4

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Bollo
3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

Para las 2 comidas:

Bollo
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)

1. Disfruta.

Pasta con parmesano y espinacas

548 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 67g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
3 oz (86g)
mantequilla
1 cda (16g)
espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (107g)
queso parmesano
3 cucharada (19g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
6 oz (171g)
mantequilla
2 1/4 cda (32g)
espinaca fresca
3/4 paquete (283 g) (213g)
queso parmesano
6 cucharada (38g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

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 desprenda 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.

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 taza (452g)
miel
8 cdita (56g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Lentejas cremosas con batata

768 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 99g carbs ● 20g fiber



lentejas, crudas
1/2 taza (106g)
caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 2/3 taza(s) (50g)
leche de coco en lata
1/4 taza (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cda (1g)
cebolla, cortado en cubitos
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocadillo
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 1/3 taza(s)



leche entera

2 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 ↗

Comer los días 6 y 7

Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa - 722 kcal ● 32g protein ● 24g fat ● 83g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

bollos de hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

ketchup

2 cda (34g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

Para las 2 comidas:

bollos de hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

ketchup

4 cda (68g)

mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócalas en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Panecillo

4 bollo(s) - 308 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

Para las 2 comidas:

Bollo

8 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (224g)

1. Disfruta.

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.