

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 3000 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

3045 kcal ● 249g protein (33%) ● 82g fat (24%) ● 290g carbs (38%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

465 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



**Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras**

346 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**

1/2 torta(s)- 120 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 2g grasa



**Tomates cherry**

9 tomates cherry- 32 kcal



**Avena instantánea con agua**

1 sobre(s)- 165 kcal

### Almuerzo

1005 kcal, 58g proteína, 112g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada mixta simple**

68 kcal



**Sub de albóndigas veganas**

2 sub(s)- 936 kcal

### Cena

835 kcal, 27g proteína, 124g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pan naan**

1/2 pieza(s)- 131 kcal



**Pasta con espinacas y hummus**

473 kcal



**Panecillo**

3 bollo(s)- 231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**

5 cucharada- 545 kcal

## Day 2

2948 kcal ● 254g protein (35%) ● 94g fat (29%) ● 222g carbs (30%) ● 49g fiber (7%)

### Desayuno

465 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



**Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras**

346 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**

1/2 torta(s)- 120 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 63g proteína, 43g carbohidratos netos, 41g grasa



**Salteado de zanahoria y carne picada**

830 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

76 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 2g grasa



**Tomates cherry**

9 tomates cherry- 32 kcal



**Avena instantánea con agua**

1 sobre(s)- 165 kcal

### Cena

835 kcal, 27g proteína, 124g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pan naan**

1/2 pieza(s)- 131 kcal



**Pasta con espinacas y hummus**

473 kcal



**Panecillo**

3 bollo(s)- 231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**

5 cucharada- 545 kcal

## Day 3

3028 kcal ● 261g protein (34%) ● 139g fat (41%) ● 121g carbs (16%) ● 64g fiber (8%)

### Desayuno

465 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



**Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras**  
346 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 12g grasa



**Avena instantánea con leche de almendra**  
1 paquete(s)- 241 kcal



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 63g proteína, 43g carbohidratos netos, 41g grasa



**Salteado de zanahoria y carne picada**  
830 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

### Cena

785 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 56g grasa



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
471 kcal



**Semillas de girasol**  
316 kcal

## Day 4

3022 kcal ● 225g protein (30%) ● 144g fat (43%) ● 153g carbs (20%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

415 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



**Yogur de almendra reforzado**  
1 recipiente(s)- 242 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 173 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 12g grasa



**Avena instantánea con leche de almendra**  
1 paquete(s)- 241 kcal



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

950 kcal, 48g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



**Sándwich básico de tofu**  
2 sándwich(es)- 884 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal

### Cena

785 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 56g grasa



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
471 kcal



**Semillas de girasol**  
316 kcal

## Day 5

3030 kcal ● 226g protein (30%) ● 100g fat (30%) ● 265g carbs (35%) ● 41g fiber (5%)

### Desayuno

415 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s)- 242 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

### Almuerzo

950 kcal, 48g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Sándwich básico de tofu

2 sándwich(es)- 884 kcal



#### Ensalada mixta simple

68 kcal

### Cena

795 kcal, 26g proteína, 134g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Pasta con salsa comprada

680 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s)- 241 kcal



#### Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

## Day 6

3037 kcal ● 241g protein (32%) ● 110g fat (33%) ● 199g carbs (26%) ● 70g fiber (9%)

### Desayuno

390 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal



#### Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



#### Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



#### Tempeh con mantequilla de cacahuate

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



#### Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida)- 313 kcal

### Cena

920 kcal, 48g proteína, 67g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



#### Lentejas

347 kcal



#### Coles de Bruselas asadas

232 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

## Day 7

3037 kcal ● 241g protein (32%) ● 110g fat (33%) ● 199g carbs (26%) ● 70g fiber (9%)

### Desayuno

390 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal



**Frambuesas**  
2 taza(s)- 144 kcal



**Leche de soja**  
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



**Quinoa**  
1 1/2 taza de quinoa (cocida)- 313 kcal

### Cena

920 kcal, 48g proteína, 67g carbohidratos netos, 43g grasa



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal



**Lentejas**  
347 kcal



**Coles de Bruselas asadas**  
232 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

# Lista de compras



## Otro

- mezcla de hojas verdes  
3 paquete (155 g) (496g)
- bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- Levadura nutricional  
1/4 oz (6g)
- albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)
- cubitos de hielo  
3/4 taza(s) (105g)
- proteína en polvo, chocolate  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- leche de soja sin azúcar  
6 taza (mL)
- Queso vegano, en lonchas  
4 rebanada(s) (80g)
- nibs de cacao  
2 tsp (7g)
- yogur de almendra con sabor  
4 container (600g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
12 3/4 cda (mL)
- aceite  
1/4 lbs (mL)
- Mayonesa vegana  
2 cda (30g)
- aceite de oliva  
2 cda (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (354g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
9 entero mediano (~6.4 cm diá.) (1093g)
- espinaca fresca  
1 1/3 taza(s) (40g)
- ajo  
4 2/3 diente(s) (14g)
- cebolla  
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (297g)
- zanahorias  
6 2/3 grande (480g)
- cilantro fresco  
5 cda, picado (15g)
- calabacín  
2 grande (646g)
- coles de Bruselas  
1 lbs (454g)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
5 sobre (215g)

## Bebidas

## Productos horneados

- pan naan  
1 pieza(s) (90g)
- Bollo  
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)
- pan  
2/3 lbs (320g)

## Legumbres y derivados

- hummus  
1/4 lbs (95g)
- mantequilla de cacahuate  
1/4 lbs (128g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
1 1/4 lbs (567g)
- salsa de soja (tamari)  
1/4 lbs (mL)
- tofu firme  
2 1/2 lbs (1126g)
- cacahuetes tostados  
6 cucharada (55g)
- lentejas, crudas  
1 taza (192g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
7 2/3 cda (mL)
- jugo de lima  
5 cdita (mL)
- aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- frambuesas  
18 1/2 oz (522g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
2/3 lbs (304g)
- quinoa, sin cocinar  
1 taza (170g)

## Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 1/2 pasteles (14g)
- barrita pequeña de granola  
2 barra (50g)

## Especias y hierbas

- copos de chile rojo  
5/6 cdita (2g)
- albahaca fresca  
2 taza de hojas enteras (48g)
- sal  
3/4 cdita (5g)
- pimienta negra  
1/3 cdita, molido (1g)

## Productos de frutos secos y semillas

**agua**  
2 3/4 galón (mL)

**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 galón (mL)

**polvo de proteína**  
2 1/2 lbs (1097g)

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (99g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras

346 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**cubitos de hielo**

1/4 taza(s) (35g)

**leche de almendra, sin azúcar**

2 taza (mL)

**mantequilla de cacahuate**

1 cdita (5g)

**proteína en polvo, chocolate**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 3 comidas:

**cubitos de hielo**

3/4 taza(s) (105g)

**leche de almendra, sin azúcar**

6 taza (mL)

**mantequilla de cacahuate**

3 cdita (16g)

**proteína en polvo, chocolate**

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

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Servir frío.

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**

1 cda (16g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1/2 pasteles (5g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla de cacahuate**

3 cda (48g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1 1/2 pasteles (14g)

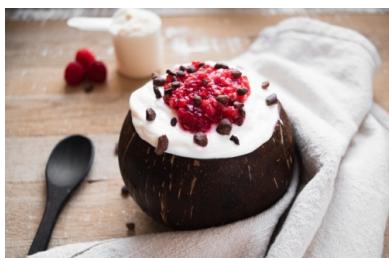
1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**nibs de cacao**

1 tsp (3g)

**framboesas**

8 framboesas (15g)

**polvo de proteína**

1 cda (6g)

**yogur de almendra con sabor**

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**nibs de cacao**

2 tsp (7g)

**framboesas**

16 framboesas (30g)

**polvo de proteína**

2 cda (12g)

**yogur de almendra con sabor**

2 container (300g)

1. Mezcla el yogur de almendra y la proteína en polvo hasta obtener una textura suave. Cubre con framboesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Servir.

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ○ 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ○ 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

### Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ○ 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

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

### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sub(s)  
**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
8 albóndiga(s) (240g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Salteado de zanahoria y carne picada

830 kcal ● 62g protein ● 37g fat ● 38g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
3 1/3 grande (240g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
10 oz (283g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)  
**agua**  
1 2/3 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)  
**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
1 2/3 diente(s) (5g)  
**cebolla, picado**  
5/6 grande (125g)  
**cilantro fresco, picado**  
2 1/2 cda, picado (7g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
6 2/3 grande (480g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 1/4 lbs (567g)  
**salsa de soja (tamari)**  
5 cda (mL)  
**agua**  
3 1/3 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
5/6 cdita (2g)  
**jugo de lima**  
5 cdita (mL)  
**aceite**  
3 1/3 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
3 1/3 diente(s) (10g)  
**cebolla, picado**  
1 2/3 grande (250g)  
**cilantro fresco, picado**  
5 cda, picado (15g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

### 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.

## Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

### Sándwich básico de tofu

2 sándwich(es) - 884 kcal ● 47g protein ● 42g fat ● 68g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 oz (57g)  
**tomates**  
4 rodaja mediana ( $\approx$ 0.6 cm gruesa) (80g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
2 rebanada(s) (40g)  
**Mayonesa vegana**  
1 cda (15g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel**  
4 rebanada(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
8 rebanada(s) (256g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 oz (113g)  
**tomates**  
8 rodaja mediana ( $\approx$ 0.6 cm gruesa) (160g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
4 rebanada(s) (80g)  
**Mayonesa vegana**  
2 cda (30g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel**  
8 rebanada(s) (672g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina ambos lados hasta que estén dorados.  
Sazona el tofu con las especias que prefieras.  
Monta el sándwich usando el pan, la mayonesa vegana, el tofu y las verduras. Si quieres, añade cualquier vegetal o condimento bajo en calorías.

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cucharada (32g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**mantequilla de cacahuete**  
4 cucharada (65g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

### Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida) - 313 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
1/2 taza (85g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
1 taza (170g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinan con tu plato principal.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**tomates**

9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

**tomates**

18 tomates cherry (306g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

### 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**

3/4 taza (mL)

**avena instantánea con sabor**

1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**

2 1/4 taza (mL)

**avena instantánea con sabor**

3 sobre (129g)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:  
**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:  
**leche de soja sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tostada de aguacate

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



Para una sola comida:  
**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

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

### Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**yogur de almendra con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:  
**yogur de almendra con sabor**  
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta con espinacas y hummus

473 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 62g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
1 2/3 oz (47g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2/3 taza(s) (20g)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, picado**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2/3 diente(s) (2g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/3 pequeña (23g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
1/4 lbs (95g)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
1 1/3 taza(s) (40g)  
**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**tomates, picado**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
2/3 pequeña (47g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

### 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal ● 10g protein ● 31g fat ● 18g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

agua  
1/3 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
3 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1 taza de hojas enteras (24g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
10 tomates cherry (170g)  
**calabacín**  
1 grande (323g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

agua  
2/3 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
6 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
2 taza de hojas enteras (48g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
20 tomates cherry (340g)  
**calabacín**  
2 grande (646g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
2 aguacate(s) (402g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

### Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

**pepititas de girasol**  
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Pasta con salsa comprada

680 kcal ● 23g protein ● 5g fat ● 126g carbs ● 10g fiber



**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**salsa para pasta**  
1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
8 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

### 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.

### Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**coles de Bruselas**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**coles de Bruselas**  
16 oz (454g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)  
**agua**  
5 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)  
**agua**  
35 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.