

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1700 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

1725 kcal ● 111g protein (26%) ● 84g fat (44%) ● 101g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

500 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es)- 271 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal

Day 2

1725 kcal ● 111g protein (26%) ● 84g fat (44%) ● 101g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

500 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es)- 271 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal

Day 3

1670 kcal ● 127g protein (30%) ● 74g fat (40%) ● 91g carbs (22%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



Uvas

44 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 24g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal



Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s)- 234 kcal

Cena

485 kcal, 40g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Papas fritas al horno

193 kcal

Day 4

1741 kcal ● 128g protein (29%) ● 71g fat (37%) ● 112g carbs (26%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
320 kcal

Almuerzo

560 kcal, 26g proteína, 63g carbohidratos netos, 20g grasa



Tortellini de queso
300 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal



Uvas
44 kcal

Cena

485 kcal, 40g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Papas fritas al horno
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1676 kcal ● 110g protein (26%) ● 73g fat (39%) ● 110g carbs (26%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
320 kcal

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Wrap marroquí de garbanzos
1 wrap(s)- 469 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

195 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno
193 kcal

Cena

460 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas
116 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1695 kcal ● 117g protein (28%) ● 48g fat (25%) ● 164g carbs (39%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

Aperitivos

195 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno

193 kcal

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s)- 469 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1698 kcal ● 107g protein (25%) ● 64g fat (34%) ● 145g carbs (34%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

Aperitivos

195 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno

193 kcal

Almuerzo

545 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



Bol de garbanzos y calabacín con limón

427 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
11 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/4 barra (32g)
- ☐ huevos
16 1/2 mediana (732g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ leche entera
3 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso feta
3 cucharada, desmenuzada (28g)
- ☐ yogur griego sin grasa
2/3 taza (186g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
3 1/3 taza (410g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)
- ☐ uvas
1 1/2 taza (138g)
- ☐ jugo de limón
2 1/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ hojas de kale
1/2 lbs (210g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)

Otro

- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 1/4 cdita (5g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
- ☐ Levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Aperitivos

- ☐ barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ pimentón
1 pizca (1g)
- ☐ mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
- ☐ eneldo fresco
3/4 cda, picado (1g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ canela
2 pizca (1g)
- ☐ jengibre molido
2 pizca (1g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)
- ☐ hummus
1/3 taza (81g)
- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)

- ☐ **patatas**
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ **cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (175g)
- ☐ **pimiento**
1 1/3 grande (221g)
- ☐ **pepino**
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ **perejil fresco**
17 ramitas (17g)
- ☐ **tomates**
1/2 tomate roma (40g)
- ☐ **calabacín**
1/2 grande (162g)
- ☐ **ajo**
1 diente(s) (3g)

Grasas y aceites

- ☐ **aderezo para ensaladas**
1 cda (mL)
- ☐ **aceite**
3 oz (mL)
- ☐ **mayonesa**
2 cda (mL)
- ☐ **aceite de oliva**
1 1/2 cdita (mL)

- ☐ **tofu firme**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **garbanzos, en conserva**
2 lata(s) (896g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa para pasta**
1/4 frasco (680 g) (145g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ **tortellini de queso congelado**
4 oz (113g)

Cereales para el desayuno

- ☐ **cereal para el desayuno**
3 ración (90g)

Cereales y pastas

- ☐ **cuscús instantáneo, saborizado**
1/2 caja (165 g) (82g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **almendras**
4 cucharada, entera (36g)
 - ☐ **nueces**
2 3/4 cucharada, sin cáscara (17g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

cebolla
3 cda picada (30g)
pimiento
3 cucharada, en cubos (28g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
huevos
6 grande (300g)
sal
3 pizca (1g)
aguacates, picado
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

bagel

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

mantequilla

1 cda (14g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado

1/2 manojo (85g)

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado

1 manojo (170g)

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

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.

Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es) - 271 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- huevos**
1 1/2 mediana (66g)
- mayonesa**
1 cda (mL)
- sal**
1/2 pizca (0g)
- pimienta negra**
1/2 pizca (0g)
- pan**
1 rebanada (32g)
- pimentón**
1/2 pizca (0g)
- cebolla, picado**
1/8 pequeña (9g)
- mostaza amarilla**
1/8 cdita o 1 sobre (1g)

Para las 2 comidas:

- huevos**
3 mediana (132g)
- mayonesa**
2 cda (mL)
- sal**
1 pizca (0g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- pan**
2 rebanada (64g)
- pimentón**
1 pizca (1g)
- cebolla, picado**
1/4 pequeña (18g)
- mostaza amarilla**
1/4 cdita o 1 sobre (1g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



queso feta
3 cucharada, desmenuzada (28g)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
eneldo fresco
3/4 cda, picado (1g)
pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sub(s)

bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
Levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)
albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tortellini de queso

300 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 43g carbs ● 5g fiber



salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
tortellini de queso congelado
4 oz (113g)

1. Prepara los tortellini según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa y disfruta.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(49g)

yogur griego sin grasa

1/3 taza (93g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

perejil fresco

5 ramitas (5g)

canela

1 pizca (0g)

jengibre molido

1 pizca (0g)

aceite

1 cdita (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

pimiento, sin semillas, cortado en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(98g)

yogur griego sin grasa

2/3 taza (186g)

comino molido

1 cdita (2g)

perejil fresco

10 ramitas (10g)

canela

2 pizca (1g)

jengibre molido

2 pizca (1g)

aceite

2 cdita (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata(s) (448g)

pimiento, sin semillas, cortado en rodajas

1 pequeña (74g)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 pequeña (18g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, extiéndelos de forma uniforme en la bandeja y rostízalos durante 15 minutos.
3. Añade las cebollas y el pimiento en rodajas a la bandeja y continúa rostizando 15 minutos más.
4. Una vez templados, espolvorea comino, jengibre, canela y sal/pimienta al gusto.
5. Monta el wrap untando yogur griego en la tortilla y añadiendo los garbanzos, el pimiento, la cebolla y el perejil. Sirve.

Frambuesas

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



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

nueces
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Bol de garbanzos y calabacín con limón

427 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 35g carbs ● 14g fiber



jugo de limón
2 cda (mL)
albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
perejil fresco, picado
5 ramitas (5g)
calabacín, cortado en rodajas
1/2 grande (162g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata(s) (224g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)

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

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

hummus
2 1/2 cucharada (41g)
pimiento
1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

hummus
1/3 taza (81g)
pimiento
1 mediana (119g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Uvas

44 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

uvas
3/4 taza (69g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cereal de desayuno

193 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
cereal para el desayuno
1 ración (30g)

Para las 3 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
cereal para el desayuno
3 ración (90g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada sencilla de col rizada

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



Para una sola comida:

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal  37g protein  9g fat  6g carbs  11g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.
-

Papas fritas al horno

193 kcal  3g protein  7g fat  25g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(185g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
 2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas yazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
 3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Tofu básico

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



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)
aceite
1/8 cdita (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
jugo de limón
1/8 cda (mL)
pepino, picado
1/8 pepino (21 cm) (38g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)
perejil fresco, picado
1 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

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

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-