

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2300 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

2286 kcal ● 148g protein (26%) ● 99g fat (39%) ● 164g carbs (29%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
4 mini muffin(s)- 224 kcal



**Arándanos secos**  
1/4 taza- 136 kcal

### Almuerzo

725 kcal, 33g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas**  
1 sándwich(es)- 547 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



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

### Cena

710 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

2286 kcal ● 148g protein (26%) ● 99g fat (39%) ● 164g carbs (29%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 17g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
4 mini muffin(s)- 224 kcal



**Arándanos secos**  
1/4 taza- 136 kcal

### Almuerzo

725 kcal, 33g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas**  
1 sándwich(es)- 547 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



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

### Cena

710 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

2334 kcal ● 173g protein (30%) ● 91g fat (35%) ● 171g carbs (29%) ● 36g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Avena con canela simple con agua

217 kcal



#### Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

665 kcal, 49g proteína, 57g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



#### Ensalada mixta simple

102 kcal

### Aperitivos

310 kcal, 10g proteína, 47g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Avena con canela simple con leche

246 kcal

### Cena

760 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



#### Ensalada de seitán

539 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

2317 kcal ● 162g protein (28%) ● 80g fat (31%) ● 204g carbs (35%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
217 kcal



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

### Almuerzo

665 kcal, 49g proteína, 57g carbohidratos netos, 24g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Wrap vegetal sencillo (deli)**  
1 wrap(s)- 426 kcal



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal

### Aperitivos

310 kcal, 10g proteína, 47g carbohidratos netos, 7g grasa



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Avena con canela simple con leche**  
246 kcal

### Cena

745 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 34g grasa



**Arroz integral**  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2252 kcal ● 170g protein (30%) ● 63g fat (25%) ● 218g carbs (39%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
217 kcal



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

### Almuerzo

710 kcal, 34g proteína, 84g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



**Pilaf de arroz con albóndigas sin carne**  
558 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido proteico verde**  
261 kcal

### Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**  
451 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

2221 kcal ● 165g protein (30%) ● 63g fat (25%) ● 219g carbs (39%) ● 31g fiber (6%)

### Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

### Almuerzo

710 kcal, 34g proteína, 84g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



#### Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido proteico verde

261 kcal

### Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Ensalada mixta simple

237 kcal



#### Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

2328 kcal ● 144g protein (25%) ● 63g fat (25%) ● 250g carbs (43%) ● 45g fiber (8%)

### Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

### Almuerzo

785 kcal, 20g proteína, 100g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



#### Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 296 kcal

### Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido proteico verde

261 kcal

### Cena

720 kcal, 35g proteína, 82g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Sopa de lentejas

722 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
22 1/4 taza (mL)
- polvo de proteína, vainilla  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
13 1/4 cucharada, entera (119g)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)
- copos rápidos  
2 1/4 taza (180g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)
- salsa pesto  
2 cda (32g)
- salsa para pasta  
10 cucharada (163g)
- sopa de tomate condensada  
2 lata (298 g) (596g)

## Productos horneados

- pan  
4 rebanada (128g)
- tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- bagel  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates secos al sol  
2 oz (57g)
- espinaca fresca  
6 2/3 taza(s) (200g)
- tomates  
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (664g)
- calabacín  
2 1/2 grande (808g)

## Frutas y jugos

- arándanos secos  
1/2 taza (80g)
- durazno  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)
- aguacates  
3/8 aguacate(s) (75g)
- plátano  
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- naranja  
3 naranja (462g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
28 taza (840g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
14 slices (146g)
- Levadura nutricional  
1 1/2 cdita (2g)
- albóndigas veganas congeladas  
9 albóndiga(s) (270g)
- guisantes de nieve  
3/8 cup (32g)
- Salsa teriyaki  
1/4 taza (mL)

## Legumbres y derivados

- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- hummus  
4 cda (60g)
- lentejas, crudas  
2/3 taza (128g)

## Especias y hierbas

- sal  
3/4 cdita (4g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- canela  
4 1/2 cdita (12g)
- orégano seco  
1/3 cdita, hojas (0g)
- albahaca, seca  
1/3 cdita, hojas (0g)

- mezcla de verduras congeladas  
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- tomates triturados en lata  
1/3 lata (135g)
- cebolla  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- apio crudo  
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
- ajo  
2/3 diente(s) (2g)
- zanahorias  
2/3 mediana (41g)

### Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
28 1/2 cda (mL)
- aceite  
1 3/4 oz (mL)

### Productos lácteos y huevos

- queso provolone  
4 rebanada(s) (112g)
- huevos  
10 grande (500g)
- queso cheddar  
6 cucharada, rallada (42g)
- leche entera  
4 taza(s) (mL)
- queso de cabra  
2 1/2 oz (71g)
- mantequilla  
1 cda (14g)

### Cereales y pastas

- arroz integral  
1/2 taza (95g)
- seitán  
3/4 lbs (354g)
- arroz blanco de grano largo  
1/3 taza (62g)

### Dulces

- azúcar  
4 1/2 cda (59g)

### Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada  
3/4 caja (225 g) (170g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**agua**  
2/3 cda (mL)  
**queso cheddar**  
3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**agua**  
1 1/3 cda (mL)  
**queso cheddar**  
6 cucharada, rallada (42g)

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

### Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**  
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**  
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### Huevos fritos básicos

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



Para una sola comida:

**huevos**

2 grande (100g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**

6 grande (300g)

**aceite**

1 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### 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

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 sándwich(es) - 547 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**

2 rebanada (64g)

**salsa pesto**

1 cda (16g)

**tomates secos al sol**

1 oz (28g)

**espinaca fresca**

1/4 taza(s) (8g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

**queso provolone**

2 rebanada(s) (56g)

Para las 2 comidas:

**pan**

4 rebanada (128g)

**salsa pesto**

2 cda (32g)

**tomates secos al sol**

2 oz (57g)

**espinaca fresca**

1/2 taza(s) (15g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**queso provolone**

4 rebanada(s) (112g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
7 slices (73g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)  
**hummus**  
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
14 slices (146g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**hummus**  
4 cda (60g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**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.

### Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 74g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de arroz saborizada**  
3/8 caja (225 g) (85g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
4 1/2 albóndiga(s) (135g)  
**tomates**  
4 1/2 tomates cherry (77g)  
**guisantes de nieve, extremos recortados**  
1/6 cup (16g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada**  
3/4 caja (225 g) (170g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
9 albóndiga(s) (270g)  
**tomates**  
9 tomates cherry (153g)  
**guisantes de nieve, extremos recortados**  
3/8 cup (32g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 durazno(s)



**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber

Rinde 2 lata(s)



**sopa de tomate condensada**

2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber

Rinde 1/3 taza(s)



**almendras**

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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 y día 4

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena con canela simple con leche

246 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**azúcar**  
3/4 cda (10g)  
**canela**  
3/4 cdita (2g)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**copos rápidos**  
6 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**azúcar**  
1 1/2 cda (20g)  
**canela**  
1 1/2 cdita (4g)  
**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**copos rápidos**  
3/4 taza (60g)

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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)  
**plátano, congelado**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de  
largo) (59g)  
**naranja, pelado, en rodajas y sin  
semillas**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)  
**plátano, congelado**  
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de  
largo) (177g)  
**naranja, pelado, en rodajas y sin  
semillas**  
3 naranja (462g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**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.

## Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
6 cdita (mL)

1. Corta el tempeh 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.

## Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/3 taza (63g)

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.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Ensalada de seitán

539 kcal ● 40g protein ● 27g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 cdita (2g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
1/4 lbs (128g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
9 tomates cherry (153g)  
**aguacates, picado**  
3/8 aguacate(s) (75g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

## Cena 3

Comer los día 4

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

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.

### Leche

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



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

calabacín

2 1/2 grande (808g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

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

## Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1 3/4 cucharada (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/3 paquete (283 g c/u) (96g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)  
**seitán, cortado en tiras**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

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

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva. Mientras 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. Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto. Sirve sobre el arroz.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Sopa de lentejas

722 kcal ● 35g protein ● 20g fat ● 82g carbs ● 19g fiber



**orégano seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)  
**lentejas, crudas**  
2/3 taza (128g)  
**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**albahaca, seca**  
1/3 cdita, hojas (0g)  
**tomates triturados en lata**  
1/3 lata (135g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)  
**cebolla, picado**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)  
**apio crudo, picado**  
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)  
**ajo, picado**  
2/3 diente(s) (2g)  
**zанahorias, cortado en cubitos**  
2/3 mediana (41g)  
**espinaca fresca, cortado en rodajas finas**  
1/6 taza(s) (5g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)

**agua**

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.