

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2600 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

2590 kcal ● 164g protein (25%) ● 90g fat (31%) ● 234g carbs (36%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

395 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Zanahorias y hummus

287 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 35g proteína, 78g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es)- 554 kcal



#### Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal

### Cena

805 kcal, 40g proteína, 111g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Tortellini de queso

450 kcal



#### Lentejas

289 kcal



#### Ensalada mixta simple

68 kcal

## Day 2

2556 kcal ● 174g protein (27%) ● 113g fat (40%) ● 157g carbs (25%) ● 55g fiber (9%)

### Desayuno

395 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Zanahorias y hummus

287 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 32g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal

### Cena

785 kcal, 53g proteína, 44g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Ensalada de seitán

539 kcal



#### Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal

## Day 3

2604 kcal ● 172g protein (26%) ● 118g fat (41%) ● 156g carbs (24%) ● 57g fiber (9%)

### Desayuno

395 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



#### Zanahorias y hummus

287 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal



#### Pistachos

188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 32g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal

### Cena

785 kcal, 53g proteína, 44g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Ensalada de seitán

539 kcal



#### Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal

## Day 4

2553 kcal ● 189g protein (30%) ● 127g fat (45%) ● 121g carbs (19%) ● 42g fiber (7%)

### Desayuno

380 kcal, 41g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Batido proteico doble chocolate

137 kcal



#### Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal



#### Pistachos

188 kcal

### Almuerzo

765 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 54g grasa



#### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal



#### Semillas de girasol

271 kcal

### Cena

785 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 5

2616 kcal ● 196g protein (30%) ● 76g fat (26%) ● 233g carbs (36%) ● 53g fiber (8%)

### Desayuno

380 kcal, 41g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

### Almuerzo

840 kcal, 41g proteína, 125g carbohidratos netos, 11g grasa



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

### Cena

785 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
384 kcal



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 6

2623 kcal ● 174g protein (27%) ● 75g fat (26%) ● 268g carbs (41%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

365 kcal, 22g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



**Burrito de desayuno con espinacas y salsa**  
366 kcal

### Almuerzo

840 kcal, 41g proteína, 125g carbohidratos netos, 11g grasa



**Hamburguesa vegetariana**  
2 hamburguesa- 550 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

### Cena

805 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 29g grasa



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
564 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
242 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

# Day 7

2593 kcal ● 186g protein (29%) ● 81g fat (28%) ● 235g carbs (36%) ● 44g fiber (7%)

## Desayuno

365 kcal, 22g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



### Burrito de desayuno con espinacas y salsa

366 kcal

## Almuerzo

810 kcal, 53g proteína, 92g carbohidratos netos, 17g grasa



### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



### Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal



### Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s)- 472 kcal

## Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

## Cena

805 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 29g grasa



### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

564 kcal



### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua  
24 1/2 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- durazno  
11 mediano (6,8 cm diá.) (1635g)
- aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (486g)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- limón  
1 2/3 pequeña (97g)

## Especias y hierbas

- eneldo seco  
2 cdita (2g)
- sal  
3 1/2 g (3g)
- copos de chile rojo  
1/2 cdita (1g)
- albahaca fresca  
2 cda, picado (5g)
- pimienta negra  
2 pizca (0g)

## Productos lácteos y huevos

- queso de cabra  
6 oz (169g)
- queso en lonchas  
3 rebanada (28 g c/u) (84g)
- leche entera  
7 1/3 taza(s) (mL)
- mantequilla  
1/2 barra (55g)
- yogur griego sin grasa  
9 cda (158g)
- huevos  
9 1/2 mediana (424g)
- queso mozzarella fresco  
4 oz (113g)
- queso  
4 cucharada, rallada (28g)

## Verduras y productos vegetales

## Comidas, platos principales y guarniciones

- tortellini de queso congelado  
6 oz (170g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1 1/4 taza (240g)
- hummus  
13 1/4 oz (377g)
- garbanzos, en conserva  
2 1/4 lata(s) (1008g)
- tempeh  
4 oz (113g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
2 3/4 paquete (155 g) (428g)
- bollo para sub(s)  
1 panecillo(s) (85g)
- Pasta de garbanzo  
4 oz (113g)
- Levadura nutricional  
5 cdita (6g)
- proteína en polvo, chocolate  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- salsa sriracha  
2 1/2 cdita (13g)
- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- mezcla para coleslaw  
1 taza (90g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
13 1/2 cda (mL)
- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
2 cucharada (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos  
6 cucharada (50g)

- pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)
- zanahorias baby**  
84 mediana (840g)
- ajo**  
5 diente(s) (15g)
- cebolla**  
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (273g)
- pimiento**  
1 grande (156g)
- tomates**  
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (803g)
- espinaca fresca**  
6 1/2 taza(s) (195g)
- hojas de kale**  
1 2/3 manojo (284g)
- ketchup**  
4 cda (68g)
- perejil fresco**  
5 cucharada, picado (19g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)
- salsa**  
2 cda (36g)
- salsa barbecue**  
2 cda (34g)

- pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)
- pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

### **Cereales y pastas**

- seitán**  
1/2 lbs (255g)
- arroz blanco de grano largo**  
10 cucharada (116g)

### **Dulces**

- cacao en polvo**  
2 cdta (4g)

### **Productos horneados**

- pan**  
8 rebanada (256g)
- bollos de hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)
- tortillas de harina**  
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (145g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Zanahorias y hummus

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

4 grande (200g)

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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Burrito de desayuno con espinacas y salsa

366 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

2 extra grande (112g)

**espinaca fresca**

1/4 taza(s) (8g)

**tortillas de harina**

1 tortilla (48g)

**queso**

2 cucharada, rallada (14g)

**sal**

1 pizca (0g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**salsa**

1 cda (18g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

4 extra grande (224g)

**espinaca fresca**

1/2 taza(s) (15g)

**tortillas de harina**

2 tortilla (96g)

**queso**

4 cucharada, rallada (28g)

**sal**

2 pizca (1g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**salsa**

2 cda (36g)

1. Bate ligeramente los huevos.
2. Engrasa una sartén con spray de cocina y colócalo a fuego medio.
3. Cuando esté caliente, añade los huevos y las espinacas.
4. Remueve mientras se cocinan durante unos 2 minutos, hasta que las espinacas estén marchitas y los huevos cocidos.
5. Retira del fuego y mezcla con la salsa, la sal y la pimienta.
6. Calienta la tortilla en el microondas unos 10 segundos para ablandarla.
7. Coloca el queso en el centro de la tortilla y pon la mezcla de huevo encima.
8. Dobra las solapas del wrap y enrulla desde abajo formando un burrito.
9. Servir.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 554 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 57g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sub(es)

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)  
**hummus**  
4 cucharada (62g)  
**queso en lonchas**  
1 rebanada (28 g c/u) (28g)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**cebolla, cortado en tiras finas**  
1/2 grande (75g)  
**bollo para sub(s), partido**  
1 panecillo(s) (85g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
1 mediana (119g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

### Leche

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

Rinde 1 3/4 taza(s)

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



1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal ● 27g protein ● 21g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**Pasta de garbanzo**  
2 oz (57g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**Pasta de garbanzo**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, finamente picado**  
4 diente(s) (12g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.  
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.  
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.  
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto.  
Sirve.

### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**tomates**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
9 taza (270g)  
**tomates**  
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)  
**aderezo para ensaladas**  
9 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber

Rinde 1 sándwich(es)



**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

### Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g 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)

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)

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

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

### Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 durazno(s)

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

### Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**salsa barbecue**  
2 cda (34g)  
**mezcla para coleslaw**  
1 taza (90g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**tempeh, cortado en tiras**  
4 oz (113g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**eneldo seco**  
2 cdita (2g)  
**queso de cabra**  
4 oz (113g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

**queso de cabra**

2 cda (28g)

**sal**

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

**queso de cabra**

4 cda (56g)

**sal**

2 pizca (1g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**

4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

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

## Cena 1

Comer los día 1

### Tortellini de queso

450 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 64g carbs ● 7g fiber



**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**tortellini de queso congelado**  
6 oz (170g)

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

## Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

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.

## 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada de seitán

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
3 cdita (4g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
18 tomates cherry (306g)  
**aguacates, picado**  
3/4 aguacate(s) (151g)

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.

### Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

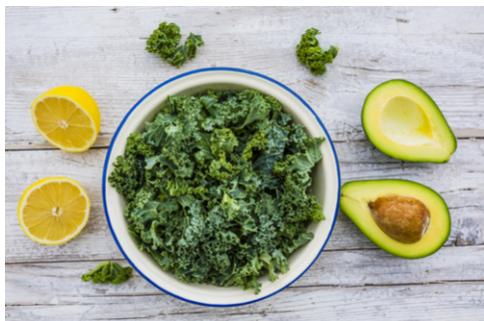
1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
5/6 manojo (142g)  
**aguacates, troceado**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**limón, exprimido**  
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 2/3 manojo (284g)  
**aguacates, troceado**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**limón, exprimido**  
1 2/3 pequeña (97g)

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.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

564 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
5 cucharada (58g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 1/2 cda (44g)  
**salsa sriracha**  
1 1/4 cdita (6g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
5/8 pequeña (44g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
5/8 lata(s) (280g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/2 cucharada, picado (9g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
10 cucharada (116g)  
**yogur griego sin grasa**  
5 cda (88g)  
**salsa sriracha**  
2 1/2 cdita (13g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 1/4 pequeña (88g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/4 lata(s) (560g)  
**perejil fresco, picado**  
5 cucharada, picado (19g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
1 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
1 cda, picado (3g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
2 oz (57g)  
**tomates, en rodajas**  
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 cda, picado (5g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
4 oz (113g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (78g)

**agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (543g)

**agua**

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene  
instrucciones.