

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2800 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

2805 kcal ● 216g protein (31%) ● 83g fat (27%) ● 260g carbs (37%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

435 kcal, 20g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Aperitivos

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 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

Almuerzo

915 kcal, 34g proteína, 153g carbohidratos netos, 13g grasa



Pasta con salsa comprada

766 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

885 kcal, 87g proteína, 35g carbohidratos netos, 41g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

Day 2

2805 kcal ● 216g protein (31%) ● 83g fat (27%) ● 260g carbs (37%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

435 kcal, 20g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Almuerzo

915 kcal, 34g proteína, 153g carbohidratos netos, 13g grasa



Pasta con salsa comprada

766 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

Cena

885 kcal, 87g proteína, 35g carbohidratos netos, 41g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

2825 kcal ● 181g protein (26%) ● 95g fat (30%) ● 258g carbs (37%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

435 kcal, 20g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Almuerzo

875 kcal, 29g proteína, 114g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Arroz y frijoles beliceños

724 kcal

Cena

945 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2792 kcal ● 186g protein (27%) ● 88g fat (28%) ● 262g carbs (37%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal



Compota de manzana
114 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

875 kcal, 29g proteína, 114g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Arroz y frijoles beliceños
724 kcal

Aperitivos

265 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 6g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Yogur natural
1 1/4 taza(s)- 193 kcal

Cena

945 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 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

2833 kcal ● 185g protein (26%) ● 132g fat (42%) ● 175g carbs (25%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal



Compota de manzana

114 kcal



Cacahuete tostado

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

265 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 6g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

920 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 75g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Tacos de queso y guacamole

4 taco(s)- 700 kcal

Cena

940 kcal, 47g proteína, 89g carbohidratos netos, 34g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Cassoulet de alubias blancas

385 kcal

Day 6

2791 kcal ● 182g protein (26%) ● 138g fat (44%) ● 157g carbs (22%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



Zanahorias y hummus

287 kcal



Cacahuete tostado

1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 28g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

920 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 75g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Tacos de queso y guacamole

4 taco(s)- 700 kcal

Cena

805 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 25g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Day 7

2756 kcal ● 190g protein (28%) ● 77g fat (25%) ● 279g carbs (40%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



Zanahorias y hummus

287 kcal



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 28g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

885 kcal, 46g proteína, 133g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s)- 465 kcal



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal

Cena

805 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 25g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
1 1/4 lbs (554g)
- agua
18 1/4 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
3 grande (150g)
- mantequilla
6 cdita (27g)
- leche entera
6 taza(s) (mL)
- yogur bajo en grasa natural
2 1/2 taza (613g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- queso cheddar
2 taza, rallada (226g)

Productos horneados

- pan
8 rebanada (256g)
- bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(158g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)
- arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1 frasco (680 g) (699g)
- caldo de verduras
6 1/4 taza(s) (mL)
- sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)

Frutas y jugos

- fresas
5 taza, entera (720g)
- aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

Legumbres y derivados

- tempeh
6 oz (170g)
- frijoles rojos (kidney)
1 lata (448g)
- garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)
- cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)
- frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- hummus
19 cda (285g)

Otro

- salchicha vegana
6 sausage (600g)
- Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- nibs de cacao
2 tsp (7g)
- Guacamole, comercial
16 cda (247g)
- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- Levadura nutricional
3 cdita (4g)
- albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ajo
7 diente(s) (21g)
- cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- pimiento rojo
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)
- hojas de kale
3 taza, picada (120g)
- edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- apio crudo
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

- framboesas**
9 3/4 oz (276g)
- compota de manzana**
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

- zanahorias**
1 grande (72g)
- zanahorias baby**
56 mediana (560g)

Especies y hierbas

- comino molido**
1/6 cdita (0g)
- cebolla en polvo**
1/6 cdita (0g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- sal**
1 pizca (0g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata**
3/4 taza (mL)
- almendras**
1 taza, entera (161g)

Grasas y aceites

- aceite**
1/2 oz (mL)
 - aceite de oliva**
2 cdita (mL)
 - vinagreta balsámica**
1 1/2 cda (mL)
 - aderezo para ensaladas**
4 1/2 cda (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Fresas

1 2/3 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 2/3 taza, entera (240g)

Para las 3 comidas:

fresas
5 taza, entera (720g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cdita (mL)
cebolla en polvo
1/8 cdita (0g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tempeh, cortado en tiras
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
aceite
3/4 cdita (mL)
cebolla en polvo
1/6 cdita (0g)
aguacates, cortado en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
tempeh, cortado en tiras
6 oz (170g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrello uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
polvo de proteína
1 cda (6g)
framboesas
8 frambuesas (15g)
nibs de cacao
1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
framboesas
16 frambuesas (30g)
nibs de cacao
2 tsp (7g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g)
(488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

hummus
14 cda (210g)
zanahorias baby
56 mediana (560g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
6 oz (171g)
salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)
salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)

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

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Arroz y frijoles beliceños

724 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 103g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
1/2 lata (224g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimiento rojo, picado
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

Para las 2 comidas:

leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
1 lata (448g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)
ajo, picado fino
3 diente(s) (9g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento rojo, picado
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de queso y guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protein ● 58g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
Guacamole, comercial
8 cda (124g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
2 taza, rallada (226g)
Guacamole, comercial
16 cda (247g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal ● 37g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 5g fiber

Rinde 3 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Frambuesas

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



Para una sola comida:

framboesa
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

framboesa
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur bajo en grasa natural
1 1/4 taza (306g)

Para las 2 comidas:

yogur bajo en grasa natural
2 1/2 taza (613g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

hummus

2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada (64g)

hummus

5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
2/3 taza (96g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce
congelados
1 1/3 taza (192g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 1/2 taza, picada (60g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
6 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
3 taza, picada (120g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/2 lata(s) (672g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Cena 3

Comer los día 5

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 taza(s)



leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
1 grande (72g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
Levadura nutricional
3 cdita (4g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

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.

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.

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.