

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3000 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3008 kcal ● 197g protein (26%) ● 127g fat (38%) ● 231g carbs (31%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

465 kcal, 15g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Almuerzo

940 kcal, 36g proteína, 34g carbohidratos netos, 69g grasa



Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es)- 557 kcal

Aperitivos

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteína, 129g carbohidratos netos, 20g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Durazno

4 durazno(s)- 264 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2988 kcal ● 202g protein (27%) ● 80g fat (24%) ● 324g carbs (43%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

465 kcal, 15g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Almuerzo

920 kcal, 41g proteína, 127g carbohidratos netos, 22g grasa



Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal



Plátano

3 plátano(s)- 350 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteína, 129g carbohidratos netos, 20g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Durazno

4 durazno(s)- 264 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2994 kcal ● 189g protein (25%) ● 92g fat (28%) ● 288g carbs (39%) ● 64g fiber (9%)

Desayuno

475 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal

Aperitivos

385 kcal, 14g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Yogur helado

114 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Lentejas

347 kcal

Cena

925 kcal, 35g proteína, 100g carbohidratos netos, 34g grasa



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Sub cheesesteak con hummus

1 1/2 sub(es)- 831 kcal

Day 4

2981 kcal ● 197g protein (26%) ● 82g fat (25%) ● 299g carbs (40%) ● 66g fiber (9%)

Desayuno

475 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal

Aperitivos

385 kcal, 14g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Yogur helado

114 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Lentejas

347 kcal

Cena

910 kcal, 43g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Goulash de frijoles y tofu

437 kcal



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal

Day 5

2948 kcal ● 211g protein (29%) ● 116g fat (35%) ● 219g carbs (30%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 29g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

840 kcal, 48g proteína, 64g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Cena

910 kcal, 43g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Goulash de frijoles y tofu

437 kcal



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal

Day 6

2961 kcal ● 200g protein (27%) ● 146g fat (44%) ● 179g carbs (24%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 29g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

840 kcal, 48g proteína, 64g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Cena

925 kcal, 31g proteína, 71g carbohidratos netos, 54g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

782 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Day 7

2970 kcal ● 188g protein (25%) ● 127g fat (38%) ● 212g carbs (28%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

505 kcal, 29g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

850 kcal, 36g proteína, 97g carbohidratos netos, 20g grasa



Chili de lentejas

653 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal

Cena

925 kcal, 31g proteína, 71g carbohidratos netos, 54g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

782 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- ☐ agua
26 1/3 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ queso
1/3 lbs (155g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ queso en lonchas
1 1/2 rebanada (28 g c/u) (42g)
- ☐ queso en hebras
6 barra (168g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)

Otro

- ☐ bollo para sub(s)
5 1/2 panecillo(s) (468g)
- ☐ Levadura nutricional
2 1/4 oz (64g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 paquete (155 g) (193g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
21 1/3 piezas (544g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 taza (195g)
- ☐ salsa pesto
7 cda (112g)
- ☐ salsa barbecue
1 taza (286g)
- ☐ salsa para pizza
10 cucharada (158g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
1 taza (152g)
- ☐ hummus
6 cucharada (92g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (264g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ pan naan
2 1/2 pieza(s) (225g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (252g)
- ☐ cebolla
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (291g)
- ☐ pimienta
1 1/3 grande (216g)
- ☐ zanahorias
16 mediana (976g)
- ☐ ajo
11 1/2 diente(s) (35g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ hojas de kale
1 manojo (170g)
- ☐ ketchup
5 1/3 cda (91g)
- ☐ brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
- ☐ tomates enteros enlatados
3/4 taza (180g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)

Cereales y pastas

- ☐ durazno
10 mediano (6,8 cm diá.) (1500g)
- ☐ plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1/2 taza (69g)
- ☐ mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

- ☐ seitán
3 oz (85g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
- ☐ bulgur seco
6 cucharada (53g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimentón
3 cdita (7g)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (0g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
- ☐ chile en polvo
3/4 cda (6g)
- ☐ comino molido
3/8 cda (2g)

Dulces

- ☐ yogur helado
1 taza (174g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

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.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
12 mediana (732g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s) - 396 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)
salsa pesto
2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)
salsa pesto
6 cda (96g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

cacahuets tostados
6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

salsa pesto

1 cda (16g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
 2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
 3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
 4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es) tipo sub

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal  28g protein  4g fat  80g carbs  17g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue

1/2 taza (143g)

sal

1/2 cdita (3g)

Levadura nutricional

1/2 taza (30g)

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue

1 taza (286g)

sal

1 cdita (6g)

Levadura nutricional

1 taza (60g)

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Lentejas

347 kcal  24g protein  1g fat  51g carbs  10g fiber



Para una sola comida:

agua

2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

agua

4 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
ketchup
2 2/3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
21 1/3 piezas (544g)
ketchup
5 1/3 cda (91g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con kétchup.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Chili de lentejas

653 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 83g carbs ● 21g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
chile en polvo
3/4 cda (6g)
comino molido
3/8 cda (2g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
bulgur seco
6 cucharada (53g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
tomates enteros enlatados, picado
3/4 taza (180g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur helado

114 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur helado
1/2 taza (87g)

Para las 2 comidas:

yogur helado
1 taza (174g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Durazno

4 durazno(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Para las 2 comidas:

durazno

8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Sub cheesesteak con hummus

1 1/2 sub(es) - 831 kcal ● 33g protein ● 33g fat ● 86g carbs ● 14g fiber



Rinde 1 1/2 sub(es)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

hummus

6 cucharada (92g)

queso en lonchas

1 1/2 rebanada (28 g c/u) (42g)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

cebolla, cortado en tiras finas

3/4 grande (113g)

bollo para sub(s), partido

1 1/2 panecillo(s) (128g)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 1/2 mediana (179g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
pimentón
1 1/2 cdita (3g)
tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
pimentón
3 cdita (7g)
tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
ajo, picado
1 diente (3g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/2 lbs (198g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
6 remolacha(s) (300g)

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.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pizza en pan plano con brócoli

782 kcal ● 23g protein ● 45g fat ● 67g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

brócoli
10 cucharada, picado (57g)
salsa para pizza
5 cucharada (79g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)
queso
5 cucharada, rallada (35g)
ajo, picado finamente
3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
salsa para pizza
10 cucharada (158g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
aceite de oliva
3 3/4 cda (mL)
pan naan
2 1/2 pieza(s) (225g)
queso
10 cucharada, rallada (71g)
ajo, picado finamente
7 1/2 diente(s) (23g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal  73g protein  2g fat  3g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- agua
- 3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
- 21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
- 21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.