

Meal Plan - Dieta vegetariana de 120 g de proteína



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

1434 kcal ● 126g protein (35%) ● 53g fat (33%) ● 90g carbs (25%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



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



Tofu buffalo
177 kcal



Judías verdes
63 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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



Tazón de tofu con bbq y piña
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1442 kcal ● 121g protein (34%) ● 45g fat (28%) ● 118g carbs (33%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

360 kcal, 12g proteína, 33g carbohidratos netos, 18g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1/2 sándwich(es)- 243 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuate
1/2 torta(s)- 120 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 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

1419 kcal ● 126g protein (36%) ● 38g fat (24%) ● 125g carbs (35%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

340 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada caprese
107 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 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

1500 kcal ● 122g protein (32%) ● 47g fat (28%) ● 120g carbs (32%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Almuerzo

340 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada caprese
107 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Aperitivos

170 kcal, 8g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Cena

460 kcal, 27g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana
387 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

1477 kcal ● 127g protein (34%) ● 45g fat (28%) ● 119g carbs (32%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Almuerzo

360 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Sándwich de ensalada de huevo
1/2 sándwich(es)- 271 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

170 kcal, 8g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Cena

420 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 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

1495 kcal ● 132g protein (35%) ● 44g fat (27%) ● 124g carbs (33%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 5g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

360 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es)- 271 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

420 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán- 297 kcal



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 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

1439 kcal ● 122g protein (34%) ● 38g fat (24%) ● 125g carbs (35%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 5g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

360 kcal, 18g proteína, 33g carbohidratos netos, 15g grasa



Tofu básico

2 onza(s)- 86 kcal



Lentejas

174 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Cena

360 kcal, 21g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



Goulash de frijoles y tofu

219 kcal



Ensalada caprese

142 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



Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1 1/4 oz (36g)
- nueces**
1 1/2 oz (39g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot**
4 cucharadita (mL)
- salsa barbecue**
1 cucharada (17g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
1 lata (~540 g) (526g)

Grasas y aceites

- aderezo ranch**
1 cda (mL)
- aceite**
1 oz (mL)
- spray para cocinar**
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- vinagreta balsámica**
1 2/3 cda (mL)
- aceite de oliva**
3/4 cda (mL)
- mayonesa**
2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**
2 1/4 cda (mL)

Legumbres y derivados

- tofu firme**
9 1/4 oz (262g)
- cacahuete tostados**
2 cucharada (18g)
- mantequilla de cacahuate**
2 cda (32g)
- frijoles refritos**
1/2 taza (121g)
- frijoles blancos, en conserva**
1/4 lata(s) (110g)
- lentejas, crudas**
4 cucharada (48g)

Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas**
1 1/3 taza (161g)
- brócoli**
4 cucharada, picado (23g)

Dulces

- mermelada**
1 1/2 cdita (11g)
- jarabe de arce**
1 cdita (mL)
- miel**
2 cdita (14g)

Otro

- cubitos de hielo**
1 1/2 taza(s) (210g)
- yogur griego proteico, con sabor**
1 container (150g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
13 1/3 piezas (340g)
- mezcla de hojas verdes**
1 1/4 paquete (155 g) (197g)
- Guacamole, comercial**
4 cda (62g)
- tiras veganas 'chik'n'**
3 oz (85g)
- Salsa teriyaki**
4 cda (mL)

Frutas y jugos

- fresas congeladas**
2 1/4 taza, sin descongelar (335g)
- plátano**
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- fresas**
3 taza, entera (432g)
- piña enlatada**
4 cucharada, trozos (45g)
- durazno**
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- manzanas**
2 mediano (7,5 cm diá.) (389g)
- naranja**
2 naranja (308g)

Bebidas

- agua**
1 1/3 galón (mL)
- polvo de proteína**
20 cucharada grande (1/3 taza c/u) (620g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
1/2 pasteles (5g)

- ketchup**
3 1/3 cda (57g)
- tomates**
13 1/4 cucharada de tomates cherry (124g)
- espinaca fresca**
1/4 taza(s) (8g)
- coles de Bruselas**
3/4 taza (66g)
- cebolla**
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (45g)
- apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ajo**
1/4 diente (1g)

Productos horneados

- pan**
2/3 lbs (304g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla**
4 1/2 cdita (20g)
- queso mozzarella fresco**
2 1/2 oz (71g)
- leche entera**
1 1/2 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
1/2 taza (113g)
- huevos**
3 mediana (132g)

Especies y hierbas

- albahaca fresca**
6 3/4 cucharada de hojas enteras (10g)
- vinagre de sidra de manzana**
1/4 cda (4g)
- sal**
1/8 oz (1g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- pimentón**
2 1/4 g (2g)
- mostaza amarilla**
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- tomillo fresco**
1/8 cdita (0g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**
2/3 taza (123g)
- seitán**
1/2 lbs (227g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor**
2 sobre (86g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan
1/2 rebanada (16g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
mermelada
1/2 cdita (4g)

Para las 3 comidas:

pan
1 1/2 rebanada (48g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
mermelada
1 1/2 cdita (11g)

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

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)
fresas congeladas
3/4 taza, sin descongelar (112g)
almendras
5 almendra (6g)
agua
1 cda (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 3 comidas:

cubitos de hielo
1 1/2 taza(s) (210g)
fresas congeladas
2 1/4 taza, sin descongelar (335g)
almendras
15 almendra (18g)
agua
3 cda (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada(s) (32g)

Guacamole, comercial

2 cda (31g)

frijoles refritos

4 cucharada (61g)

espinaca fresca

1/8 taza(s) (4g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada(s) (64g)

Guacamole, comercial

4 cda (62g)

frijoles refritos

1/2 taza (121g)

espinaca fresca

1/4 taza(s) (8g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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
agua**
1 sobre (43g)
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor
agua**
2 sobre (86g)
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.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Almendras tostadas

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



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



salsa Frank's Red Hot
4 cucharadita (mL)
aderezo ranch
1 cda (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/4 lbs (99g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
plátano, cortado en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuate en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuate, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fríe el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 torta(s)

mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada caprese

107 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
3/4 oz (21g)
mezcla de hojas verdes
1/4 paquete (155 g) (39g)
albahaca fresca
2 cucharada de hojas enteras (3g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

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

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de ensalada de huevo

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



Para una sola comida:

huevos

1 1/2 mediana (66g)

mayonesa

1 cda (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pan

1 rebanada (32g)

pimentón

1/2 pizca (0g)

cebolla, picado

1/8 pequeña (9g)

mostaza amarilla

1/8 cdita o 1 sobre (1g)

Para las 2 comidas:

huevos

3 mediana (132g)

mayonesa

2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pan

2 rebanada (64g)

pimentón

1 pizca (1g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

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

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Tofu básico

2 onza(s) - 86 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

tofu firme

2 oz (57g)

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

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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

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



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

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

4 cucharada (57g)

miel

1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1/2 taza (113g)

miel

2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Aperitivos 3 ↗

Comer los 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 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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.

Cacahuetes tostados

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



Rinde 1/8 taza(s)

cacahuete tostados
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



brócoli
4 cucharada, picado (23g)
tofu firme
2 oz (57g)
piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
salsa barbecue
1 cucharada (17g)
aceite
1/8 cda (mL)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Leche

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

Rinde 1/2 taza(s)



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 6g fiber

**nueces**

2 cda, picado (14g)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
3 oz (85g)
manzanas, picado
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
3/4 taza (66g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
pimentón
3/4 cdita (2g)
tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (110g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, picado
1/4 diente (1g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1 3/4 oz (50g)

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.

Ensalada caprese

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



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)

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

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.