

Meal Plan - Dieta vegetariana de 150 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

1760 kcal ● 157g protein (36%) ● 53g fat (27%) ● 139g carbs (32%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

290 kcal, 9g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno

290 kcal

Almuerzo

425 kcal, 26g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal

Aperitivos

170 kcal, 10g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels

110 kcal

Cena

495 kcal, 27g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Ensalada caprese

107 kcal



Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 2

1848 kcal ● 158g protein (34%) ● 38g fat (19%) ● 194g carbs (42%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

290 kcal, 9g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno
290 kcal

Aperitivos

170 kcal, 10g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



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



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

465 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 14g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



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

Cena

540 kcal, 26g proteína, 69g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 tender(s)- 286 kcal

Day 3

1854 kcal ● 169g protein (37%) ● 69g fat (33%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

290 kcal, 9g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno
290 kcal

Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 3g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica
124 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

510 kcal, 37g proteína, 27g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 salchicha(s)- 361 kcal

Cena

495 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Day 4

1772 kcal ● 175g protein (39%) ● 70g fat (35%) ● 82g carbs (19%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada con requesón
1 tostada(s)- 143 kcal

Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 3g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica
124 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

415 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

495 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Day 5

1753 kcal ● 171g protein (39%) ● 43g fat (22%) ● 132g carbs (30%) ● 38g fiber (9%)

Desayuno

300 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada con requesón
1 tostada(s)- 143 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

445 kcal, 28g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

435 kcal, 27g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Pasta de lentejas
337 kcal

Day 6

1739 kcal ● 161g protein (37%) ● 50g fat (26%) ● 131g carbs (30%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

215 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 7g grasa



Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal

Almuerzo

445 kcal, 28g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 21g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

1775 kcal ● 163g protein (37%) ● 51g fat (26%) ● 136g carbs (31%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

215 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 7g grasa



Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal

Almuerzo

480 kcal, 30g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada caprese

142 kcal



Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 21g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
25 cucharada grande (1/3 taza c/u) (775g)
- ☐ agua
1 1/2 galón (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 taza (452g)
- ☐ mantequilla
1/8 barra (14g)
- ☐ leche entera
5 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco
1 3/4 oz (50g)
- ☐ huevos
5 mediana (211g)
- ☐ queso de cabra
4 oz (113g)

Dulces

- ☐ miel
2 1/4 oz (64g)
- ☐ jarabe
1 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/4 lata(s) (112g)
- ☐ hummus
9 1/2 cda (143g)
- ☐ tofu firme
17 1/2 oz (496g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/8 cda (mL)
- ☐ arándanos secos
4 cucharada (40g)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal para el desayuno
5 1/2 ración (165g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 2/3 paquete (155 g) (263g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
5 nuggets (108g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- ☐ coliflor congelada
3/4 taza (85g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ pimentón ahumado
1 1/4 cucharadita (3g)
- ☐ tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- ☐ pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (372g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
7 1/4 mediana (445g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (229g)
- ☐ ketchup
2 1/2 cda (43g)
- ☐ cebolla
5/8 pequeña (44g)
- ☐ perejil fresco
3/4 ramitas (1g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ calabacín
4 grande (1292g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
- ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)
- ☐ comino molido
5/8 cdita (1g)
- ☐ coriandro molido
5/8 cdita (1g)
- ☐ canela
1/3 cdita (1g)
- ☐ cúrcuma molida
1/3 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ jengibre molido
1/3 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)
- ☐ mezcla para panqueques
1/2 taza (65g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
2 cucharada (24g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cereal de desayuno

290 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 42g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche entera
3/4 taza(s) (mL)
cereal para el desayuno
1 1/2 ración (45g)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
cereal para el desayuno
4 1/2 ración (135g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Panqueques

1/2 panqueque(s) - 215 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/6 taza(s) (mL)
huevos
1/8 mediana (6g)
jarabe
1/2 cda (mL)
mezcla para panqueques
4 cucharada (33g)
mantequilla, derretido
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/3 taza(s) (mL)
huevos
1/4 mediana (11g)
jarabe
1 cda (mL)
mezcla para panqueques
1/2 taza (65g)
mantequilla, derretido
3/4 cda (11g)

1. En un bol grande, tamiza la harina, la levadura en polvo, la sal y el azúcar. Haz un hueco en el centro y vierte la leche, el huevo y la mantequilla derretida; mezcla hasta que esté suave.
2. Calienta una plancha o sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Vierte o coloca la masa en la plancha, usando aproximadamente 1/4 de taza por cada panqueque. Dóralos por ambos lados y sirve calientes. Cubre con jarabe.
3. Para sobras, puedes guardar la masa en el frigorífico.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

tempeh

4 oz (113g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



mantequilla

3/4 cdita (3g)

zanahorias

6 oz (170g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

miel

3/8 cda (8g)

sal

1/8 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Rinde 1 mandarina(s)

clementinas
1 fruta (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap vegetal sencillo (deli)

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



Rinde 1 wrap(s)

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

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

Almuerzo 3

Comer los día 3

Leche

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



Rinde 1 taza(s)

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal  29g protein  19g fat  16g carbs  3g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

coliflor congelada

3/4 taza (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



salsa Frank's Red Hot

2 cucharada (mL)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

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.

Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido - 86 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/8 taza de arroz integral cocido

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

2 cucharada (24g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cereal de desayuno con leche proteica

124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno
1/2 ración (15g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno
1 ración (30g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras 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 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

hummus

7 1/2 cda (113g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

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



Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada caprese

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



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)

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

Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 5 nuggets

ketchup

1 1/4 cda (21g)

Nuggets veganos chik'n

5 nuggets (108g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/8 pequeña (9g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
perejil fresco, picado
3/4 ramitas (1g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Arándanos secos

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



Rinde 1/4 taza
arándanos secos
4 cucharada (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)
tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
ketchup
1 1/4 cda (21g)

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

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/4 cda (mL)
agua
1 1/4 cda (mL)
copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
pimentón ahumado
5/8 cucharadita (1g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
coriandro molido
1/3 cdita (1g)
canela
1/6 cdita (0g)
cúrcuma molida
1/6 cdita (0g)
ajo en polvo
1/6 cdita (0g)
jengibre molido
1/6 cdita (0g)
tofu firme, cortado en tiras
1/2 lbs (248g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cda (mL)
agua
2 1/2 cda (mL)
copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)
pimentón ahumado
1 1/4 cucharadita (3g)
comino molido
5/8 cdita (1g)
coriandro molido
5/8 cdita (1g)
canela
1/3 cdita (1g)
cúrcuma molida
1/3 cdita (1g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
jengibre molido
1/3 cdita (1g)
tofu firme, cortado en tiras
17 1/2 oz (496g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol, bate el aceite, el agua, las especias y una pizca de sal. Para ajustar el nivel de picante, añade más o menos pimienta roja triturada según prefieras.
3. Coloca tiras de tofu sobre una bandeja forrada con papel pergamino y píntalas con la mezcla de especias.
4. Asa durante 10-12 minutos, o hasta que el tofu esté dorado y comience a quedar crujiente. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

pasta de lentejas

2 2/3 oz (76g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín - 384 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 21g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

queso de cabra

2 oz (57g)

calabacín

2 grande (646g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

1 taza (260g)

queso de cabra

4 oz (113g)

calabacín

4 grande (1292g)

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

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
- miel
2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
- miel
4 cdita (28g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)
- agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-