

Meal Plan - Dieta vegetariana de 200 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

2447 kcal ● 218g protein (36%) ● 93g fat (34%) ● 157g carbs (26%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Avena con canela simple con leche
164 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

695 kcal, 38g proteína, 68g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal



Pasta con espinacas y ricotta
451 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



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



Ensalada de seitán
359 kcal

Day 2

2450 kcal ● 201g protein (33%) ● 105g fat (38%) ● 141g carbs (23%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Avena con canela simple con leche
164 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

695 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 39g grasa



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



Garbanzos cremosos al limón
466 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



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



Ensalada de seitán
359 kcal

Day 3

2469 kcal ● 206g protein (33%) ● 86g fat (31%) ● 179g carbs (29%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu revuelto sobre tostada con guacamole
1 tostada(s)- 275 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 27g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal

Cena

650 kcal, 35g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Day 4

2432 kcal ● 207g protein (34%) ● 93g fat (34%) ● 166g carbs (27%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

380 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu revuelto sobre tostada con guacamole
1 tostada(s)- 275 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

640 kcal, 37g proteína, 41g carbohidratos netos, 34g grasa



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



Wrap César
1 wrap(s)- 393 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

650 kcal, 35g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Day 5

2392 kcal ● 205g protein (34%) ● 42g fat (16%) ● 229g carbs (38%) ● 71g fiber (12%)

Desayuno

355 kcal, 18g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Avena con canela simple con agua

145 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 36g proteína, 97g carbohidratos netos, 4g grasa



Lentejas

116 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Cena

625 kcal, 32g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa

514 kcal

Day 6

2436 kcal ● 209g protein (34%) ● 53g fat (19%) ● 223g carbs (37%) ● 59g fiber (10%)

Desayuno

355 kcal, 18g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Avena con canela simple con agua

145 kcal

Aperitivos

265 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 36g proteína, 97g carbohidratos netos, 4g grasa



Lentejas

116 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Cena

675 kcal, 26g proteína, 73g carbohidratos netos, 20g grasa



Garbanzos al estilo español

560 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Day 7

2363 kcal ● 216g protein (37%) ● 80g fat (30%) ● 153g carbs (26%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

355 kcal, 18g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Avena con canela simple con agua

145 kcal

Aperitivos

265 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

575 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Seitán con ajo y pimienta

456 kcal



Col rizada salteada

121 kcal

Cena

675 kcal, 26g proteína, 73g carbohidratos netos, 20g grasa



Garbanzos al estilo español

560 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ queso parmesano
5 1/2 cda (27g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- ☐ ricotta parcialmente desnatada
1/3 taza (83g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ crema agria
2 cda (24g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
3 cdita (8g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ sal
1 1/2 cdita (10g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
- ☐ comino molido
1/3 oz (10g)
- ☐ pimentón
3 cdita (7g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1 1/2 taza (120g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)

Frutas y jugos

- ☐ Pomelo
3 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1162g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
- ☐ seitán
2/3 lbs (321g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
- ☐ agua
2 1/3 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
3/4 taza (103g)
- ☐ leche de coco en lata
2 3/4 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbecue
9 fl oz (320g)
- ☐ salsa
1/2 taza (130g)

Otro

- ☐ Levadura nutricional
2 oz (63g)

☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

☐ aderezo César
1 cucharada (15g)

Verduras y productos vegetales

☐ espinaca fresca
1 1/2 paquete (283 g) (438g)

☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (446g)

☐ ajo
4 1/4 diente(s) (13g)

☐ espinacas picadas congeladas
1/3 paquete 285 g (95g)

☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)

☐ pimiento
2 1/2 grande (394g)

☐ zanahorias
8 mediana (488g)

☐ brócoli
2 taza, picado (182g)

☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (314g)

☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

☐ hojas de kale
4 taza, picada (160g)

☐ puré de tomate
3 cda (48g)

☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)

☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

☐ Guacamole, comercial
4 cda (62g)

☐ mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)

☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Legumbres y derivados

☐ cacahuets tostados
1/2 taza (73g)

☐ garbanzos, en conserva
2 lata(s) (912g)

☐ tempeh
4 oz (113g)

☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)

☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

☐ frijoles negros
1 lata(s) (439g)

Productos horneados

☐ pan
5 rebanada (160g)

☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
queso parmesano
2 cda (10g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
ajo, picado
1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
queso parmesano
4 cda (20g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
ajo, picado
1 cdita (3g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

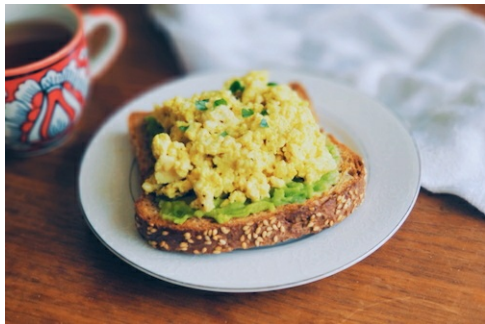
Para las 2 comidas:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Tofu revuelto sobre tostada con guacamole

1 tostada(s) - 275 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
- aceite
1 cdita (mL)
- Guacamole, comercial
2 cda (31g)
- pan, tostado
1 rebanada (32g)
- tofu firme, secado con papel de cocina
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

- cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
- aceite
2 cdita (mL)
- Guacamole, comercial
4 cda (62g)
- pan, tostado
2 rebanada (64g)
- tofu firme, secado con papel de cocina
1/2 lbs (227g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Con las manos, desmenuza el tofu en la sartén y sazona con cúrcuma (y sal/pimienta al gusto). Remueve con frecuencia durante unos 5-10 minutos hasta que el tofu esté cocido.
3. Unta guacamole sobre la tostada y coloca el tofu revuelto encima.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
pimiento, picado
1 1/2 pequeña (111g)
cebolla, cortado en cubos
3/4 pequeña (53g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Avena con canela simple con agua

145 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos
1/3 taza (27g)
azúcar
2/3 cda (9g)
canela
2/3 cdita (2g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

copos rápidos
1 taza (80g)
azúcar
2 cda (26g)
canela
2 cdita (5g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

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



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

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

Pasta con espinacas y ricotta

451 kcal ● 24g protein ● 10g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
ricotta parcialmente desnatada
1/3 taza (83g)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cda, molido (1g)
espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido
1/3 paquete 285 g (95g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)
queso parmesano, dividido
1 cda (5g)

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete; escurra.
2. Mientras se cocina la pasta, engrase la sartén con spray de cocina. A fuego medio-bajo, añada la espinaca y el ajo. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorpore el queso ricotta, la mitad del parmesano, sal, pimienta y la cantidad justa de agua para que quede cremoso.
4. Añada la pasta cocida a la sartén y mezcle.
5. Sirva y cubra con el parmesano restante.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Cacahuets tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos cremosos al limón

466 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 27g carbs ● 11g fiber



leche de coco en lata

2 3/4 oz (mL)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1 oz (28g)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado finamente

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 taza(s) (240g)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

- sal
1/8 cdita (1g)
- agua
1/3 taza(s) (mL)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



- Rinde 1 plátano(s)
- plátano**
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

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



- Rinde 1/4 taza(s)
- cacahuets tostados**
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga - 329 kcal ● 26g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 wrap(s) de lechuga

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

salsa barbecue

2 cda (34g)

lechuga romana

4 hoja interior (24g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbecue. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Cacahuetes tostados

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



Rinde 1/8 taza(s)

cacahuetes tostados

2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

cebolla

1 cucharada, picada (10g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

aderezo César

1 cucharada (15g)

tomates, en rodajas

1/2 tomate ciruela (31g)

huevos, hervido y cortado en rodajas

2 grande (100g)

lechuga romana, desmenuzado en

trozos del tamaño de un bocado

4 hoja interior (24g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

116 kcal  8g protein  0g fat  17g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

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.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

cebolla

2 2/3 cucharada, picada (27g)

pimiento verde

4 cucharadita, picada (12g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

2/3 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

seitán, estilo pollo

1/3 lbs (151g)

ajo, picado finamente

1 2/3 diente(s) (5g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



hojas de kale

2 taza, picada (80g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

azúcar

1/2 cda (7g)

canela

1/2 cdita (1g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

copos rápidos

4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

azúcar

1 cda (13g)

canela

1 cdita (3g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

copos rápidos

1/2 taza (40g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

Pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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 cúbrelos 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.
-

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
 2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1 cedita (mL)
- Levadura nutricional
- 1 cedita (1g)
- aderezo para ensaladas
- 1 cda (mL)
- espinaca fresca
- 2 taza(s) (60g)
- seitán, desmenuzado o en rodajas
- 3 oz (85g)
- tomates, cortado por la mitad
- 6 tomates cherry (102g)
- aguacates, picado
- 1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 2 cedita (mL)
- Levadura nutricional
- 2 cedita (3g)
- aderezo para ensaladas
- 2 cda (mL)
- espinaca fresca
- 4 taza(s) (120g)
- seitán, desmenuzado o en rodajas
- 6 oz (170g)
- tomates, cortado por la mitad
- 12 tomates cherry (204g)
- aguacates, picado
- 1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- jugo de fruta
- 12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

- jugo de fruta
- 24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Sopa de frijoles negros y salsa

514 kcal ● 30g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 33g fiber



caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
frijoles negros
1 lata(s) (439g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
crema agria
2 cda (24g)
salsa, con trozos
1/2 taza (130g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Garbanzos al estilo español

560 kcal  24g protein  19g fat  50g carbs  23g fiber



Para una sola comida:

puré de tomate
1 1/2 cda (24g)
espinaca fresca
3 oz (85g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
pimentón
1 1/2 cdita (3g)
comino molido
3/4 cda (5g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 grande (113g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
3/4 grande (123g)

Para las 2 comidas:

puré de tomate
3 cda (48g)
espinaca fresca
6 oz (170g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
pimentón
3 cdita (7g)
comino molido
1 1/2 cda (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebolla, cortado en rodajas
1 1/2 grande (225g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 1/2 grande (246g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal  2g protein  1g fat  23g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
arroz integral
1/3 taza (63g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
agua
4 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
agua
31 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-