

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1400 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

1412 kcal ● 131g protein (37%) ● 40g fat (26%) ● 108g carbs (31%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Palomitas de maíz](#)
2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

365 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



[Frijoles y verduras](#)
364 kcal

Day 2

1450 kcal ● 128g protein (35%) ● 63g fat (39%) ● 70g carbs (19%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

185 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Palomitas de maíz

2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal

Cena

420 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde

176 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Day 3

1480 kcal ● 124g protein (34%) ● 50g fat (30%) ● 108g carbs (29%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

160 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



Compota de manzana

57 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Guisantes sugar snap

1 taza- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

390 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada caprese

71 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Quinoa y frijoles negros

260 kcal

Cena

420 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde

176 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Day 4

1415 kcal ● 128g protein (36%) ● 26g fat (17%) ● 143g carbs (40%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

185 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

160 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 4g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

390 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Quinoa y frijoles negros
260 kcal

Cena

360 kcal, 24g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sándwiches de tempeh a la barbacoa
1/2 sándwich(es)- 227 kcal

Day 5

1437 kcal ● 145g protein (40%) ● 44g fat (27%) ● 88g carbs (25%) ● 28g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Claros de huevo revueltos
61 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



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



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

325 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 6g grasa



Pasta con salsa comprada
255 kcal



Ensalada caprese
71 kcal

Cena

385 kcal, 31g proteína, 10g carbohidratos netos, 20g grasa



Calabacín asado en sartén
166 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Day 6

1366 kcal ● 128g protein (37%) ● 36g fat (24%) ● 105g carbs (31%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



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



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

325 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 6g grasa



Pasta con salsa comprada
255 kcal



Ensalada caprese
71 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal

Day 7

1360 kcal ● 129g protein (38%) ● 40g fat (27%) ● 90g carbs (27%) ● 30g fiber (9%)

Desayuno

230 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



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



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

320 kcal, 14g proteína, 34g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Sopa de lentejas y verduras
185 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal

Bebidas

- ☐ agua
21 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
22 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (698g)

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (283g)
- ☐ levadura nutricional
2 1/2 g (3g)
- ☐ Pasta de garbanzo
2 oz (57g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
1 2/3 cda (28g)
- ☐ ajo
4 1/3 diente(s) (13g)
- ☐ kale (col rizada)
2 1/3 taza, picada (93g)
- ☐ batatas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (177g)
- ☐ granos de maíz congelados
1/3 taza (45g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (105g)
- ☐ guisantes de vaina comestible
2 taza, entera (126g)
- ☐ pimiento verde
1/8 mediana (15g)
- ☐ pimiento rojo
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)
- ☐ calabacín
1 mediana (196g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (275g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Grasas y aceites

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso parmesano
1/2 cda (3g)
- ☐ mantequilla
1/8 barra (12g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ huevos
2 grande (100g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ claras de huevo
3/4 taza (182g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa verde
1 cda (16g)
- ☐ salsa barbacoa
2 cucharada (36g)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tempeh
3 oz (85g)
- ☐ frijoles negros
3/4 lata(s) (323g)
- ☐ tofu firme
1 rebanada(s) (84g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
2 taza, entera (288g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

- ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ sal
3/4 cdita (5g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)

- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ quinoa, cruda
4 cucharada (43g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
 - ☐ pan
3 rebanada (96g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Fresas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

claras de huevo

4 cucharada (61g)

Para las 3 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

claras de huevo

3/4 taza (182g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

1 2/3 cda (28g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



mantequilla

1 cdita (5g)

batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

tempeh

2 oz (57g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

mozzarella fresca

1 oz (28g)

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

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
4 cucharadita (16g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Quinoa y frijoles negros

260 kcal ● 13g protein ● 3g fat ● 33g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
aceite
1/6 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
1/3 lata(s) (146g)
granos de maíz congelados
2 2/3 cucharada (23g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
quinoa, cruda
2 cucharada (21g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
1 diente(s) (3g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
ají cayena
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
aceite
1/3 cdita (mL)
frijoles negros, enjuagado y escurrido
2/3 lata(s) (293g)
granos de maíz congelados
1/3 taza (45g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
quinoa, cruda
4 cucharada (43g)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

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

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica
1/3 cda (mL)
albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)
mezcla de hojas verdes
1/6 paquete (155 g) (26g)
mozzarella fresca
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Sopa de lentejas y verduras

185 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

ajo

1/3 diente(s) (1g)

levadura nutricional

1/3 cda (1g)

kale (col rizada)

1/3 taza, picada (13g)

caldo de verduras

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

2 tazas - 81 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
2 taza, palomitas (22g)

Para las 2 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

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

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

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Guisantes sugar snap

1 taza - 27 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina comestible
1 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina comestible
2 taza, entera (126g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Batido de proteína (leche)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Frijoles y verduras

364 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 42g carbs ● 11g fiber



ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Cubre con parmesano y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tofu con salsa verde

176 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

salsa verde

1/2 cda (8g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1 cucharada (15g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 cda (7g)

aguacates, cortado en rodajas

1 rebanadas (25g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

aceite

1/2 cdita (mL)

tofu firme

1/2 rebanada(s) (42g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

salsa verde

1 cda (16g)

comino molido

1 cdita (2g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

2 cucharada (30g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

2 cda (15g)

aguacates, cortado en rodajas

2 rebanadas (50g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aceite

1 cdita (mL)

tofu firme

1 rebanada(s) (84g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Sándwiches de tempeh a la barbacoa

1/2 sándwich(es) - 227 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

tempeh, desmenuzado
1 oz (28g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pimiento verde, sin semillas y picado
1/8 mediana (15g)
panes Kaiser
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
pimiento rojo, sin semillas y picado
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)
aceite
1/8 cda (mL)
salsa barbacoa
2 cucharada (36g)

1. Vierta la salsa barbacoa en un tazón mediano. Desmenuce el tempeh en la salsa y déjelo marinar un poco, unos 10 minutos.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada los pimientos rojo y verde y la cebolla. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos. Incorpore el tempeh y la salsa barbacoa, y caliente.
3. Sirva la mezcla de tempeh sobre panecillos Kaiser.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

pimienta negra

1/2 cda, molido (3g)

calabacín

1 mediana (196g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

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

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 cdita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

Pasta de garbanzo

2 oz (57g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos. Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta. Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.