

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteínas de 1700 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

1743 kcal ● 152g protein (35%) ● 84g fat (44%) ● 75g carbs (17%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Palomitas de maíz
2 1/2 tazas- 101 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

435 kcal, 22g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Judías verdes
95 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

435 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Pizza margherita en pan plano
317 kcal

Day 2

1710 kcal ● 171g protein (40%) ● 69g fat (36%) ● 78g carbs (18%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Palomitas de maíz
2 1/2 tazas- 101 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

460 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Cena

375 kcal, 29g proteína, 20g carbohidratos netos, 15g grasa



Judías verdes
63 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal

Day 3

1723 kcal ● 165g protein (38%) ● 72g fat (38%) ● 79g carbs (18%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Omelet de tomate y albahaca
152 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Palomitas de maíz
2 1/2 tazas- 101 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

460 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Cena

375 kcal, 29g proteína, 20g carbohidratos netos, 15g grasa



Judías verdes
63 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal

Day 4

1765 kcal ● 160g protein (36%) ● 53g fat (27%) ● 130g carbs (30%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Omelet de tomate y albahaca

152 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

195 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

520 kcal, 23g proteína, 44g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Cena

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



Cassoulet de alubias blancas

385 kcal

Day 5

1700 kcal ● 162g protein (38%) ● 61g fat (32%) ● 106g carbs (25%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Omelet de tomate y albahaca

152 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

195 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



Tofu buffalo

177 kcal



Habitas con mantequilla

55 kcal



Cuscús

201 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 23g grasa



Tofu cajún

236 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Day 6

1700 kcal ● 176g protein (41%) ● 57g fat (30%) ● 99g carbs (23%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
133 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

260 kcal, 32g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido de proteína (leche)
258 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, 22g proteína, 58g carbohidratos netos, 10g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
364 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 23g grasa



Tofu cajún
236 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Day 7

1704 kcal ● 166g protein (39%) ● 46g fat (25%) ● 128g carbs (30%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
133 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

260 kcal, 32g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido de proteína (leche)
258 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, 22g proteína, 58g carbohidratos netos, 10g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
364 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Cena

410 kcal, 16g proteína, 47g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Bol griego de frijoles blancos y quinoa
326 kcal

Bebidas

- ☐ agua
25 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
26 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (822g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (455g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ ketchup
2 2/3 cda (45g)
- ☐ cebolletas
1 1/2 cda picada (9g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (255g)
- ☐ apio crudo
1 1/6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (47g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/8 paquete (285 g) (36g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ perejil fresco
2 2/3 ramitas (3g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (201g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ salsa de soja
1/2 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1 cucharada (16g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2/3 lata (299g)

Grasas y aceites

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso mozzarella, rallado
4 cucharada (22g)
- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ queso cheddar
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ mantequilla
1/2 cdita (2g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
7 1/2 taza, palomitas (83g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
- ☐ tzatziki
1/3 taza(s) (70g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (244g)
- ☐ levadura nutricional
1/4 cda (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Sopas, salsas y jugos de carne

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

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ albahaca fresca
9 hojas (5g)
- ☐ condimento cajún
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ comino molido
2/3 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ eneldo seco
1/8 cdita (0g)

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
2 3/4 cucharada (32g)
 - ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (164g)
 - ☐ quinoa, cruda
3 cucharada (32g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Omelet de tomate y albahaca

152 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado finamente

1/2 tomate ciruela (31g)

albahaca fresca, desgarrado

2 hojas (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

cebolletas

1/2 cda picada (3g)

queso cheddar

1/2 cucharada, rallada (4g)

huevos, batido

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

tomates, picado finamente

1 1/2 tomate ciruela (93g)

albahaca fresca, desgarrado

6 hojas (3g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

cebolletas

1 1/2 cda picada (9g)

queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

huevos, batido

3 grande (150g)

1. En un bol pequeño mezcle el tomate, el queso, la albahaca, la cebolla, la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite restante en una sartén pequeña y vierta una capa uniforme de los huevos batidos. Una vez cocido, coloque la mezcla de tomate sobre la mitad del omelet y doble la otra mitad sobre ella.
3. Mantenga en el fuego unos 30 segundos más y luego retire y emplate.

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

2 grande (100g)

mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



judías verdes congeladas

2 taza (242g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

aguacates, en cubos

1/3 aguacate(s) (67g)

jugo de lima

2/3 cda (mL)

cebolla

2 cucharadita, picada (10g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 1/3 cda (23g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 1/3 piezas (136g)

Para las 2 comidas:

ketchup

2 2/3 cda (45g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 2/3 piezas (272g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

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.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/4 cda (1g)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cucharada (16g)

tempeh

2 oz (57g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
 2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
 3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
 4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
 5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
 6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Tofu buffalo

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



aceite

1/4 cda (mL)

aderezo ranch

1 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (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.

Habitas con mantequilla

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



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

habas de Lima, congeladas

1/8 paquete (285 g) (36g)

sal

1/8 cdita (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de tabulé de garbanzos especiado

364 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 56g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

1 1/3 ramitas (1g)

tomates, picado

1/3 tomate roma (27g)

pepino, picado

1/6 pepino (21 cm) (50g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/3 lata (149g)

jugo de limón

1/6 cda (mL)

comino molido

1/3 cdita (1g)

aceite

1/6 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/3 caja (165 g) (55g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

2 2/3 ramitas (3g)

tomates, picado

2/3 tomate roma (53g)

pepino, picado

1/3 pepino (21 cm) (100g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2/3 lata (299g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

comino molido

2/3 cdita (1g)

aceite

1/3 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

2/3 caja (165 g) (110g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y 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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

2 1/2 tazas - 101 kcal ● 1g protein ● 6g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
2 1/2 taza, palomitas (28g)

Para las 3 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
7 1/2 taza, palomitas (83g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

leche entera

2 taza(s) (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cedita, molido (0g)

sal

1/8 cedita (1g)

ajo en polvo

1/8 cedita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pizza margherita en pan plano

317 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 29g carbs ● 2g fiber



tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
ajo, cortado en cubitos finos
1 1/2 diente(s) (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
albahaca fresca
3 hojas (2g)
queso mozzarella, rallado
4 cucharada (22g)
pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Judías verdes

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
aceite
1/2 cda (mL)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
1 grande (72g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu cajún

236 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

condimento cajún

3/4 cdita (2g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

condimento cajún

1 1/2 cdita (3g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

15 oz (425g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

mezcla de hojas verdes

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

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Bol griego de frijoles blancos y quinoa

326 kcal ● 14g protein ● 10g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua

1/3 taza(s) (mL)

orégano seco

1/8 cdita, hojas (0g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

tzatziki

1/8 taza(s) (14g)

eneldo seco

1/8 cdita (0g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

quinoa, cruda

3 cucharada (32g)

1. Combina la quinoa, el agua y una pizca de sal en una cacerola a fuego alto. Lleva a ebullición, tapa, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, unos 10-20 minutos (o sigue las instrucciones del paquete). Reserva.
2. En un bol mediano, añade los frijoles blancos, el eneldo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Remueve para cubrir los frijoles.
3. Sirve la quinoa con los frijoles blancos al estilo griego y tzatziki.

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.