

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1900 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

1907 kcal ● 178g protein (37%) ● 61g fat (29%) ● 123g carbs (26%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

260 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



[Sándwich de huevo y guacamole](#)
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



[Nectarina](#)
1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



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



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

455 kcal, 26g proteína, 23g carbohidratos netos, 23g grasa



[Zanahorias asadas](#)
3 zanahoria(s)- 158 kcal



[Tempeh básico](#)
4 onza(s)- 295 kcal

Cena

520 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tofu buffalo](#)
177 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
171 kcal



[Lentejas](#)
174 kcal

Day 2

1947 kcal ● 169g protein (35%) ● 43g fat (20%) ● 189g carbs (39%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

495 kcal, 17g proteína, 89g carbohidratos netos, 5g grasa



Pasta con salsa comprada

340 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Cena

520 kcal, 29g proteína, 41g carbohidratos netos, 22g grasa



Tofu buffalo

177 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 3

1964 kcal ● 177g protein (36%) ● 46g fat (21%) ● 174g carbs (35%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 15g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiados

364 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Cena

505 kcal, 26g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Dal verde

417 kcal



Lentejas

87 kcal

Day 4

1885 kcal ● 173g protein (37%) ● 47g fat (22%) ● 166g carbs (35%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal

Aperitivos

215 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 59g carbohidratos netos, 15g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
364 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Cena

470 kcal, 22g proteína, 58g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki
323 kcal

Day 5

1868 kcal ● 182g protein (39%) ● 57g fat (27%) ● 133g carbs (29%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal

Aperitivos

215 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

520 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 sándwich(es)- 382 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

465 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
341 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Day 6

1891 kcal ● 184g protein (39%) ● 55g fat (26%) ● 140g carbs (30%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

520 kcal, 32g proteína, 63g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es)- 382 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Cena

465 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal



Guisantes sugar snap

123 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 7

1928 kcal ● 178g protein (37%) ● 76g fat (35%) ● 105g carbs (22%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 26g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada mixta simple

170 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Cena

520 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 33g grasa



Filetes de col asados con aderezo

214 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Bebidas

- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
11 1/2 mediana (708g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- ☐ cilantro fresco
1/2 manojo (15g)
- ☐ espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
- ☐ jengibre fresco
3/8 cda (2g)
- ☐ perejil fresco
3 2/3 ramitas (4g)
- ☐ tomates
1 tomate roma (73g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (138g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ cebolla
1/3 grande (50g)
- ☐ repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/8 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ cúrcuma, molida
3/8 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

Productos horneados

- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/4 taza (283g)
- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (411g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)
- ☐ salsa de soja
1 oz (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 3/4 taza (173g)
- ☐ guacamole (comercial)
3 cda (46g)
- ☐ tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

- ☐ pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (151g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Dulces

- ☐ mermelada
1/4 lbs (98g)
- ☐ miel
4 cdita (28g)

Cereales para el desayuno

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



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan

1 rebanada(s) (32g)

guacamole (comercial)

1 cda (15g)

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada(s) (96g)

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- mermelada
1 cdita (7g)
- mantequilla
1 cdita (5g)
- pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

- mermelada
2 cdita (14g)
- mantequilla
2 cdita (9g)
- pan
2 rebanada (64g)

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

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)
2 cucharada (28g)
- aceite
1/4 cdita (mL)
- huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

- requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)
4 cucharada (57g)
- aceite
1/2 cdita (mL)
- huevos
2 grande (100g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal  4g protein  2g fat  29g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

3 grande (216g)

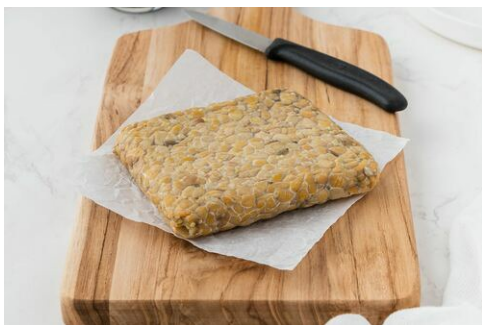
aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Pasta con salsa comprada

340 kcal  12g protein  2g fat  63g carbs  5g fiber



salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

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

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal  5g protein  2g fat  26g carbs  1g fiber



Rinde 2 bollo(s)
Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

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

2 palito(s) - 165 kcal  13g protein  11g fat  3g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

2 cda (42g)

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

mermelada

4 cda (84g)

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)
aceite
2/3 cda (mL)
jugo de lima
1 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
salsa de soja
1 cda (mL)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
zanahorias
1 1/3 grande (96g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

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 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

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



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

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

Queso cottage y miel

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



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cdita (14g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

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

Mandarina

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



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

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 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu buffalo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 1/2 cucharada (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

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.

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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Dal verde

417 kcal ● 20g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 10g fiber



ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

cilantro fresco

3/8 manojo (12g)

curry en polvo

3/4 cdita (2g)

cúrcuma, molida

3/8 cdita (1g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

espinaca fresca

3/8 taza(s) (11g)

jengibre fresco, picado

3/8 cda (2g)

leche de coco enlatada

4 cucharada (mL)

lentejas rojas, crudas

6 cucharada (72g)

1. Lleve el caldo de verduras a ebullición en una cacerola. Añada las lentejas, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y el curry en polvo. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Mientras tanto, licúe el cilantro y la leche de coco en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpore la mezcla de cilantro y la espinaca a las lentejas cocidas. Mezcle bien y sazone al gusto con sal y pimienta. Si la mezcla está demasiado espesa, añada un chorrito de agua. Cocine a baja temperatura durante 2-3 minutos hasta que la espinaca se marchite y todo esté bien caliente. ¡Disfrute!

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

323 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 47g carbs ● 8g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)
pepino, picado
1/8 pepino (21 cm) (38g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)
perejil fresco, picado
1 ramitas (1g)

tzatziki

1/6 taza(s) (42g)
cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)
aceite
1/8 cdita (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
jugo de limón
1/8 cda (mL)

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.
3. Una vez cocido, mezcla el cuscús con el perejil, los garbanzos asados, el pepino y los tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve con tzatziki.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1 cdita (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

ajo, picado

1 diente (3g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

agua

1/3 taza(s) (mL)

salsa de soja

2 cdita (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

salsa de chile sriracha

1 1/2 cda (23g)

ajo, picado

2 diente (6g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Guisantes sugar snap

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



repollo

1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

aceite

3/4 cda (mL)

aderezo ranch

1 cda (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

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



Rinde 1/2 taza(s)

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua
28 taza(s) (mL)
polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

1. La receta no tiene instrucciones.