

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteínas de 2100 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

2122 kcal ● 185g protein (35%) ● 60g fat (26%) ● 185g carbs (35%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 36g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

610 kcal, 15g proteína, 106g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Cena

565 kcal, 48g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 2

2147 kcal ● 185g protein (34%) ● 64g fat (27%) ● 177g carbs (33%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 36g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

640 kcal, 29g proteína, 69g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1 sándwich(es)- 485 kcal



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

Cena

560 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Chili vegetariano sencillo
431 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 3

2165 kcal ● 187g protein (35%) ● 67g fat (28%) ● 172g carbs (32%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 12g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

605 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa



Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Cena

560 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Chili vegetariano sencillo

431 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 4

2084 kcal ● 187g protein (36%) ● 68g fat (30%) ● 157g carbs (30%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 12g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal

Cena

560 kcal, 25g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



Tacos de tofu con sriracha y jengibre

2 taco(s)- 370 kcal



Mezcla de arroz con sabor

191 kcal

Day 5

2049 kcal ● 196g protein (38%) ● 82g fat (36%) ● 106g carbs (21%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con arándanos y vainilla
156 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Cena

515 kcal, 29g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 6

2122 kcal ● 193g protein (36%) ● 93g fat (39%) ● 102g carbs (19%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con arándanos y vainilla
156 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 13g carbohidratos netos, 7g grasa



Zanahorias y hummus
82 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

645 kcal, 31g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Sándwich Caprese
1 sándwich(es)- 461 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

515 kcal, 29g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 7

2091 kcal ● 190g protein (36%) ● 93g fat (40%) ● 99g carbs (19%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con arándanos y vainilla

156 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 13g carbohidratos netos, 7g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

645 kcal, 31g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

485 kcal, 27g proteína, 27g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Seitán en salsa de cacahuete

417 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
2 cdita (9g)
- ☐ huevos
16 grande (800g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ Mezcla de quesos mexicana
2 2/3 oz (76g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cucharadita (23g)
- ☐ leche entera
1 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)

Productos horneados

- ☐ pan
17 oz (480g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ tortillas de maíz
2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (184g)
- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ arándanos
1 1/2 taza (231g)

Bebidas

Dulces

- ☐ mermelada
2 cda (42g)
- ☐ jarabe de arce
2 1/4 cdita (mL)
- ☐ azúcar
1/2 cda (7g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
4 cda (67g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/3 paquete (340 g) (113g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/3 lata(s) (146g)
- ☐ frijoles para chili
1/3 lata (~450 g) (149g)
- ☐ hummus
11 1/2 cda (173g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (586g)
- ☐ salsa de soja
1/4 oz (mL)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/3 sobre (12g)
- ☐ ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
- ☐ sal
1/8 cdita (1g)
- ☐ extracto de vainilla
2 1/4 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/6 lata (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

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

Cereales y pastas

- ☐ seitan
5 2/3 oz (161g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (117g)
- ☐ tomates
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (210g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (42g)
- ☐ ketchup
2 3/4 cda (47g)
- ☐ jengibre fresco
4 g (4g)
- ☐ ajo
5/6 diente(s) (3g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ cebolletas
2/3 mediano (10.5 cm largo) (10g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/3 taza (130g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/3 sobre (28 g) (9g)
- ☐ tomates picados
1/3 lata (794 g) (265g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
11 nuggets (237g)
- ☐ guacamole (comercial)
2 cda (31g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 1/3 oz (38g)
- ☐ aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
1/6 cda (2g)
- ☐ pasta de curry
1/6 cdita (1g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (91g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ salsa de ostras
1/8 cdita (1g)
- ☐ salsa de chile con ajo
1/8 cdita (1g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Plátano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 2 comidas:

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

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.

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 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

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.
-

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos fritos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Avena con arándanos y vainilla

156 kcal  4g protein  2g fat  25g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/2 taza(s) (mL)
jarabe de arce
3/4 cdita (mL)
extracto de vainilla
3/4 cdita (mL)
arándanos
3 cucharada (28g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
3/8 taza(s) (30g)

Para las 3 comidas:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
jarabe de arce
2 1/4 cdita (mL)
extracto de vainilla
2 1/4 cdita (mL)
arándanos
1/2 taza (83g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (91g)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

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



Rinde 1 sándwich(es)

mermelada

2 cda (42g)

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

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.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1 sándwich(es) - 485 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 53g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

spray para cocinar

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

banana, cortado en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 1 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Nuggets tipo Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 6g fiber



Rinde 11 nuggets

Nuggets veganos chik'n

11 nuggets (237g)

ketchup

2 3/4 cda (47g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

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

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto
2 cda (32g)
mozzarella fresca
2 rebanadas (57g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
4 cda (64g)
mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

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

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 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

hummus

7 1/2 cda (113g)

pan

3 rebanada (96g)

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

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

8 mediana (80g)

hummus

2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

16 mediana (160g)

hummus

4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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 días 1

Ensalada de seitán

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



seitán, desmenuzado o en rodajas

3 oz (85g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

tomates, cortado por la mitad

6 tomates cherry (102g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

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.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Chili vegetariano sencillo

431 kcal ● 30g protein ● 14g fat ● 35g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/6 pequeña (12g)

Mezcla de quesos mexicana

1 1/3 oz (38g)

mezcla para aderezo ranch

1/6 sobre (28 g) (5g)

migajas de hamburguesa vegetariana

1/6 paquete (340 g) (57g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido

1/6 lata(s) (73g)

mezcla de condimento para tacos

1/6 sobre (6g)

frijoles para chili, con líquido

1/6 lata (~450 g) (75g)

tomates picados

1/6 lata (794 g) (132g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/3 pequeña (23g)

Mezcla de quesos mexicana

2 2/3 oz (76g)

mezcla para aderezo ranch

1/3 sobre (28 g) (9g)

migajas de hamburguesa vegetariana

1/3 paquete (340 g) (113g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido

1/3 lata(s) (146g)

mezcla de condimento para tacos

1/3 sobre (12g)

frijoles para chili, con líquido

1/3 lata (~450 g) (149g)

tomates picados

1/3 lata (794 g) (265g)

1. Mezcle los tomates, la cebolla, los frijoles blancos, los frijoles para chili, la mezcla de condimentos para tacos y la mezcla para aderezo ranch en una olla grande a fuego medio. Lleve a ebullición.
2. Reduzca el fuego a bajo, incorpore las migas de hamburguesa (burger crumbles), y continúe cocinando hasta que estén bien calientes.
3. Cubra con queso para servir.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tacos de tofu con sriracha y jengibre

2 taco(s) - 370 kcal ● 19g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

mezcla para coleslaw

1 1/3 oz (38g)

agua, calentado

2/3 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharadita (23g)

tortillas de maíz

2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1/4 lbs (132g)

aceite de sésamo

1/3 cda (mL)

salsa de soja

1/3 cda (mL)

mantequilla de maní

2/3 cda (11g)

salsa de chile sriracha

1/6 cda (2g)

jengibre fresco, pelado y picado

2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

ajo, picado

1/3 diente(s) (1g)

1. Prepara la salsa batiendo juntos el ajo, el jengibre, la sriracha, la salsa de soja, la mantequilla de cacahuete, el agua y un poco de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Añade el tofu y cocina hasta que se dore, 3-5 minutos. Vierte la salsa y cocina 2-3 minutos hasta que quede crujiente en algunos puntos.
3. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, yogur griego y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
4. Rellena las tortillas con el tofu y la ensalada. Sirve.

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/3 bolsa (~160 g) (53g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

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 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Seitán en salsa de cacahuete

417 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 22g carbs ● 3g fiber

**cebolletas, picado**

2/3 mediano (10.5 cm largo) (10g)

espinaca fresca, picado

1/6 manojo (57g)

salsa de ostras

1/8 cdita (1g)

salsa de chile con ajo

1/8 cdita (1g)

salsa de soja

1/6 cdita (mL)

pasta de curry

1/6 cdita (1g)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

aceite

1/6 cda (mL)

azúcar

1/2 cda (7g)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

seitan, estilo pollo

2 2/3 oz (76g)

leche de coco enlatada

1/6 lata (mL)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

jengibre fresco, picado

1/3 cdita (1g)

1. Combina el jengibre, el ajo y la pasta de curry en un bol pequeño. Vierte lentamente 1/4 taza de leche de coco, removiendo hasta que la mezcla quede homogénea. Incorpora suavemente el seitan, cubriéndolo con la marinada. Refrigerar de 30 minutos a 1 hora. ¡Cuanto más tiempo lo dejes, más sabroso quedará el seitan!
2. Mezcla la leche de coco restante, la mantequilla de cacahuete, el azúcar, el aceite vegetal, la salsa de soja, la salsa de chile con ajo y la salsa de ostras en un bol mediano. No te preocupes si no queda completamente homogéneo: al cocinarlo los ingredientes se integrarán. Reserva la salsa.
3. Engrasa ligeramente una sartén grande con spray de cocina; añade la cebolla picada; cocina a fuego alto durante 3 a 4 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el seitan y cocina hasta que esté bien caliente, unos 7 minutos. Vierte la salsa y mezcla para combinar. Añade las espinacas y las cebolletas; cocina 3 minutos, o hasta que la salsa espese y las espinacas estén cocidas.

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.