

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2200 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

2216 kcal ● 256g protein (46%) ● 67g fat (27%) ● 121g carbs (22%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 36g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

195 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

560 kcal, 51g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Alitas de seitán teriyaki
6 onza(s) de seitán- 446 kcal

Cena

605 kcal, 47g proteína, 45g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 2

2216 kcal ● 256g protein (46%) ● 67g fat (27%) ● 121g carbs (22%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 36g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

195 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

560 kcal, 51g proteína, 52g carbohidratos netos, 16g grasa



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Alitas de seitán teriyaki

6 onza(s) de seitán- 446 kcal

Cena

605 kcal, 47g proteína, 45g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 3

2297 kcal ● 225g protein (39%) ● 99g fat (39%) ● 97g carbs (17%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal

Almuerzo

550 kcal, 29g proteína, 33g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich Caprese
1/2 sándwich(es)- 230 kcal



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



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

260 kcal, 8g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur helado
152 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
529 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal



Day 4

2202 kcal ● 216g protein (39%) ● 79g fat (32%) ● 132g carbs (24%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal

Almuerzo

550 kcal, 29g proteína, 33g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich Caprese
1/2 sándwich(es)- 230 kcal



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



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

260 kcal, 8g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur helado
152 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Cena

600 kcal, 27g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Tortellini con pesto
478 kcal

Day 5

2196 kcal ● 210g protein (38%) ● 71g fat (29%) ● 137g carbs (25%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal

Almuerzo

555 kcal, 24g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada griega de garbanzos con tzatziki
553 kcal

Aperitivos

230 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Cena

620 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
365 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 6

2243 kcal ● 219g protein (39%) ● 83g fat (33%) ● 113g carbs (20%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 24g proteína, 3g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Claros de huevo revueltas
61 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal

Aperitivos

230 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

660 kcal, 49g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

620 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
365 kcal

Day 7

2224 kcal ● 225g protein (41%) ● 78g fat (31%) ● 113g carbs (20%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 24g proteína, 3g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Claros de huevo revueltas

61 kcal



Batido proteico doble chocolate

69 kcal

Aperitivos

230 kcal, 9g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s)- 67 kcal



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

660 kcal, 49g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

605 kcal, 34g proteína, 63g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada caprese

178 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
33 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1039g)
- ☐ agua
34 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ mozzarella fresca
1/4 lbs (120g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ claras de huevo
15 2/3 grande (518g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
3 cucharada (16g)
- ☐ queso parmesano
4 cucharada (25g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (28g)
- ☐ queso feta
3/4 oz (21g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
14 cucharada, entera (125g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
18 oz (510g)
- ☐ arroz integral
9 1/4 cucharada (111g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Verduras y productos vegetales

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ salsa teriyaki
6 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (312g)
- ☐ tzatziki
2 1/4 cda (32g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ sal
2/3 cdita (4g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (6g)

Dulces

- ☐ yogur helado
1 1/3 taza (232g)
- ☐ mermelada
1 1/2 cdita (11g)
- ☐ cacao en polvo
1 cdita (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 oz (55g)
- ☐ salsa verde
1 1/2 cda (24g)

- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (262g)
- ☐ tomates
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (641g)
- ☐ champiñones
1 taza, en trozos o láminas (70g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3/8 paquete (283 g) (107g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
7/8 aguacate(s) (176g)
 - ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
 - ☐ frambuesas
4 3/4 taza (584g)
 - ☐ aceitunas negras enlatadas
6 aceitunas pequeñas (19g)
-

Productos horneados

- ☐ pan
4 oz (112g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
3 cucharada (45g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 rebanada(s) (126g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ tortellini de queso congelados
1/4 lbs (128g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal ● 42g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, picado

1/3 taza, en trozos o láminas (23g)

tomates, picado

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)

huevos

2 grande (100g)

claras de huevo

4 grande (132g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

requesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

champiñones, picado

1 taza, en trozos o láminas (70g)

tomates, picado

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

huevos

6 grande (300g)

claras de huevo

12 grande (396g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

requesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor.\r\nRocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.\r\nVierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima.\r\nCocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra.\r\nSirve.\r\n

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

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 sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Batido proteico doble chocolate

69 kcal ● 14g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

yogur griego desnatado, natural

1 cda (18g)

cacao en polvo

1/2 cdita (1g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

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

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

agua

1 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
 2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
 3. Servir inmediatamente.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz integral

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

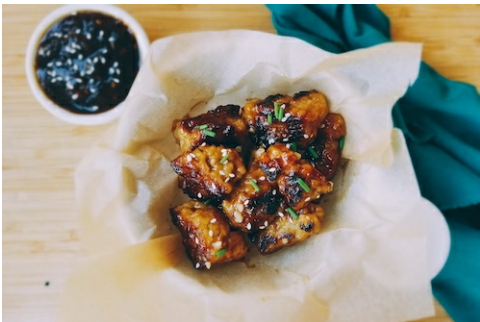
Para las 2 comidas:

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

Alitas de seitán teriyaki

6 onza(s) de seitán - 446 kcal ● 48g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki
3 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
seitan
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki
6 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
seitan
3/4 lbs (340g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es) - 230 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1 cda (16g)

mozzarella fresca

1 rebanadas (28g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

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.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada griega de garbanzos con tzatziki

553 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 41g carbs ● 17g fiber



tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

aceite

3/4 cda (mL)

tzatziki

2 1/4 cda (32g)

queso feta

3/4 oz (21g)

aceitunas negras enlatadas

6 aceitunas pequeñas (19g)

pepino, picado

3/8 pepino (21 cm) (113g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

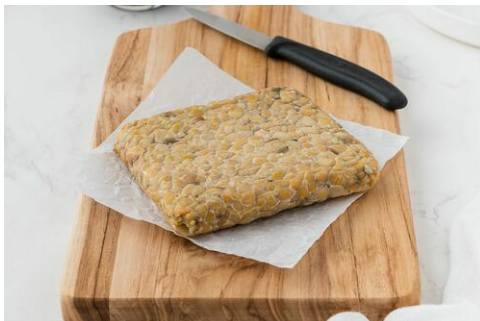
1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, aproximadamente 5-8 minutos. Reserva para que se enfríen.
2. Añade los garbanzos, el pepino, los tomates y las aceitunas a un bol. Cubre con queso feta y tzatziki. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Yogur helado

152 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur helado
2/3 taza (116g)

Para las 2 comidas:

yogur helado
1 1/3 taza (232g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal  2g protein  2g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
1/2 cdita (4g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
pan
1/2 rebanada (16g)

Para las 3 comidas:

mermelada
1 1/2 cdita (11g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
pan
1 1/2 rebanada (48g)

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

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal  1g protein  1g fat  5g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
3/4 taza (92g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
2 1/4 taza (277g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal  6g protein  6g fat  9g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de seitán

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

6 oz (170g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

12 tomates cherry (204g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

2 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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g protein ● 36g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)
salsa verde
1 1/2 cda (24g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
3 cucharada (45g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
aguacates, cortado en rodajas
3 rebanadas (75g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
tofu firme
1 1/2 rebanada(s) (126g)

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

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



Rinde 2 palito(s)

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

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

Tortellini con pesto

478 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 51g carbs ● 7g fiber



mezcla de verduras congeladas

3/8 paquete (283 g) (107g)

queso mozzarella, rallado

3 cucharada (16g)

pimienta negra

3/8 pizca (0g)

tortellini de queso congelados

1/4 lbs (128g)

salsa pesto

1 1/2 cucharada (23g)

1. Cocine los tortellini y las verduras según las instrucciones de los paquetes.
2. Mezcle los tortellini, las verduras, la pimienta y el pesto en una sartén a fuego medio. Remueva y cocine un par de minutos hasta que todo esté bien caliente.
3. Agregue queso por encima al servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
6 remolacha(s) (300g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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.

Pasta con parmesano y espinacas

365 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/8 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
queso parmesano
2 cucharada (13g)
espinaca fresca
1/4 paquete (283 g) (71g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
mantequilla
3/4 cda (11g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
queso parmesano
4 cucharada (25g)
espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (142g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica

5/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (5g)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

mezcla de hojas verdes

3/8 paquete (155 g) (65g)

mozzarella fresca

1 1/4 oz (35g)

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

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

- arroz integral**
4 cucharada (48g)
- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)
- agua**
1/2 taza(s) (mL)
- sal**
1/6 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.