

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2300 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

2312 kcal ● 204g protein (35%) ● 72g fat (28%) ● 175g carbs (30%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



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



[Moras](#)
1/2 taza(s)- 35 kcal



[Tostada con mantequilla](#)
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

220 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



[Parfait de moras y granola](#)
115 kcal



[Muffin inglés con mantequilla](#)
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 16g grasa



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



[Frijoles y verduras](#)
546 kcal

Cena

645 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 38g grasa



[Tofu piccata](#)
530 kcal



[Lentejas](#)
116 kcal

Day 2

2261 kcal ● 228g protein (40%) ● 45g fat (18%) ● 197g carbs (35%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

220 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Parfait de moras y granola

115 kcal



Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 16g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Frijoles y verduras

546 kcal

Cena

595 kcal, 57g proteína, 59g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas

289 kcal



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal

Day 3

2286 kcal ● 223g protein (39%) ● 56g fat (22%) ● 187g carbs (33%) ● 36g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Tacos de queso y guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 37g proteína, 97g carbohidratos netos, 9g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiados

546 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

595 kcal, 57g proteína, 59g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas

289 kcal



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal

Day 4

2253 kcal ● 217g protein (39%) ● 62g fat (25%) ● 179g carbs (32%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Pomelo](#)

1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tacos de queso y guacamole](#)

1 taco(s)- 175 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 37g proteína, 97g carbohidratos netos, 9g grasa



[Bol de tabulé de garbanzos especiado](#)

546 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal

Cena

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

Day 5

2227 kcal ● 203g protein (37%) ● 89g fat (36%) ● 128g carbs (23%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Pomelo](#)

1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tacos de queso y guacamole](#)

1 taco(s)- 175 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

615 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 30g grasa



[Lentejas](#)

260 kcal



[Tofu buffalo](#)

355 kcal

Cena

595 kcal, 41g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)

211 kcal



[Gyro de seitán](#)

1 gyro(s)- 385 kcal

Day 6

2283 kcal ● 204g protein (36%) ● 63g fat (25%) ● 191g carbs (33%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

330 kcal, 8g proteína, 58g carbohidratos netos, 4g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Avena con canela simple con agua
271 kcal

Aperitivos

280 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



Snack crujiente de lentejas al ajo
171 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

615 kcal, 34g proteína, 44g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas
260 kcal



Tofu buffalo
355 kcal

Cena

570 kcal, 40g proteína, 61g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Salteado de Chik'n
427 kcal

Day 7

2259 kcal ● 206g protein (36%) ● 54g fat (22%) ● 200g carbs (35%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

330 kcal, 8g proteína, 58g carbohidratos netos, 4g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Avena con canela simple con agua
271 kcal

Aperitivos

280 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



Snack crujiente de lentejas al ajo
171 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

590 kcal, 36g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Cena

570 kcal, 40g proteína, 61g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Salteado de Chik'n
427 kcal

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
1 1/4 taza (180g)
- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)
- ☐ pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
4 cucharada (23g)
- ☐ copos rápidos
1 1/4 taza (100g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (40g)
- ☐ queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
- ☐ queso cheddar
3/4 taza, rallada (85g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
14 cucharada (245g)
- ☐ leche entera
1 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan pita
1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)
- ☐ salsa teriyaki
3 cda (mL)
- ☐ tzatziki
1 1/2 cda (21g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1 1/6 cdita (2g)
- ☐ alcaparras
1 1/2 cucharada, escurrida (13g)
- ☐ sal
2/3 cdita (4g)
- ☐ comino molido
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 3/4 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
1 3/4 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
1/8 oz (1g)
- ☐ canela
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ lentejas, crudas
2 taza (413g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ salsa de soja
2 1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
42 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
- ☐ chalotas
3/4 diente(s) (43g)
- ☐ perejil fresco
4 ramitas (4g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (168g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (778g)
- ☐ cebolla morada
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (84g)
- ☐ pimienta
1 1/2 mediana (179g)
- ☐ zanahorias
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ seitan
18 2/3 oz (529g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (164g)
- ☐ arroz integral
3/4 taza (139g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 1/2 cda (33g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Avena con canela simple con agua

271 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 47g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 taza(s) (mL)

canela

1 1/4 cdita (3g)

azúcar

1 1/4 cda (16g)

copos rápidos

10 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

agua

2 taza(s) (mL)

canela

2 1/2 cdita (7g)

azúcar

2 1/2 cda (33g)

copos rápidos

1 1/4 taza (100g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Frijoles y verduras

546 kcal ● 28g protein ● 13g fat ● 62g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite
3/4 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
queso parmesano
3/4 cda (4g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (329g)
kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino
3 diente(s) (9g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
caldo de verduras
2 1/4 taza(s) (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (659g)
kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de tabulé de garbanzos especiado

546 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 84g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

2 ramitas (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (75g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

4 ramitas (4g)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

pepino, picado

1/2 pepino (21 cm) (151g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

aceite

1/2 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1 caja (165 g) (164g)

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.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
aderezo ranch
4 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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 tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Parfait de moras y granola

115 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso

2 cucharada (18g)

granola

2 cucharada (11g)

yogur griego bajo en grasa

4 cucharada (70g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras, picado grueso

4 cucharada (36g)

granola

4 cucharada (23g)

yogur griego bajo en grasa

1/2 taza (140g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés - 106 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (5g)

muffins ingleses

1/2 muffin(s) (29g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (10g)

muffins ingleses

1 muffin(s) (57g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

2 cda (31g)

queso cheddar

4 cucharada, rallada (28g)

Para las 3 comidas:

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/8 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

orégano seco

1/6 cdita, molido (0g)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite

1/6 cda (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

agua

5/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

orégano seco

3/8 cdita, molido (1g)

copos de chile rojo

5/6 cdita (1g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 1/2 cucharada (77g)

1. Colocar las lentejas enjuagadas en una olla y añadir agua. Cubrir y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
3. Escurrir las lentejas, volver a ponerlas en la olla y mezclar con todos los ingredientes restantes.
4. Forrar una bandeja de horno (o dos) con papel de hornear (o papel de aluminio). Extender las lentejas en una capa uniforme. Hornear durante 12 minutos, remover las lentejas y luego hornear otros 12 minutos aproximadamente. Vigilar hacia el final para que no se quemen, pero asegúrate de que queden completamente crujientes y sin humedad antes de sacarlas.
5. Servir.
6. Para conservar: dejar enfriar completamente las lentejas y luego guardarlas en un recipiente hermético. Pueden durar hasta 2 semanas.

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 2 comidas:

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu piccata

530 kcal ● 25g protein ● 38g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



mantequilla

1 1/2 cda (21g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cdita (4g)

caldo de verduras, calentado

3/4 taza(s) (mL)

tofu firme, cortado en tablitas

2/3 lbs (298g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado fino

1 1/2 diente(s) (5g)

chalotas, cortado en láminas finas

3/4 diente(s) (43g)

alcaparras

1 1/2 cucharada, escurrida (13g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

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 2 y día 3

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
3 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/4 cdita (mL)
seitan
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
seitan
10 oz (284g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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)

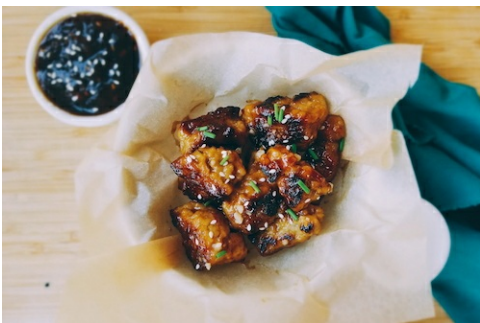
sal

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.

Alitas de seitán teriyaki

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



Rinde 6 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

3 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

seitan

6 oz (170g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



pepino, cortado en medias lunas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Gyro de seitán

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 gyro(s)

pepino, en rodajas finas

1/8 pepino (21 cm) (25g)

comino molido

1/3 cdita (1g)

orégano seco

1/6 cdita, hojas (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

tzatziki

1 1/2 cda (21g)

tomates, en rodajas finas

1/3 tomate roma (27g)

seitán, en rodajas finas

2 2/3 oz (76g)

cebolla morada

2 rebanada, fina (18g)

pan pita

1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el seitán y cocina hasta que esté crujiente en algunos puntos, unos 4-6 minutos. Sazona con orégano, comino, sal y pimienta y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
Rellena los pitas con seitán, pepino, cebolla y tomate. Rocía con tzatziki. Dobla y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\n\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 1/2 mediana (179g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (213g)

zanahorias, cortado en tiras finas

3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

salsa de soja

2 1/2 cda (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

arroz integral

1/2 taza (107g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

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.