

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2400 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

2443 kcal ● 212g protein (35%) ● 82g fat (30%) ● 166g carbs (27%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
320 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

625 kcal, 34g proteína, 56g carbohidratos netos, 28g grasa



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Cena

635 kcal, 31g proteína, 63g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal

Day 2

2452 kcal ● 214g protein (35%) ● 73g fat (27%) ● 193g carbs (31%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 16g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
320 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

625 kcal, 34g proteína, 56g carbohidratos netos, 28g grasa



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Cena

645 kcal, 33g proteína, 90g carbohidratos netos, 8g grasa



Habitas con mantequilla
110 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Day 3

2355 kcal ● 217g protein (37%) ● 55g fat (21%) ● 212g carbs (36%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

355 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
124 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

565 kcal, 31g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta con espinacas y ricotta
564 kcal

Cena

645 kcal, 33g proteína, 90g carbohidratos netos, 8g grasa



Habitas con mantequilla
110 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Day 4

2351 kcal ● 218g protein (37%) ● 69g fat (27%) ● 171g carbs (29%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

355 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
124 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

250 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Chips de kale
69 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

670 kcal, 29g proteína, 82g carbohidratos netos, 14g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
554 kcal



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

Cena

535 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal

Day 5

2416 kcal ● 233g protein (38%) ● 80g fat (30%) ● 148g carbs (25%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

355 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Aperitivos

250 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Chips de kale
69 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal

Cena

610 kcal, 40g proteína, 30g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada salteada
61 kcal



Patatas asadas con pesto y parmesano
106 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

2400 kcal ● 222g protein (37%) ● 91g fat (34%) ● 137g carbs (23%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

355 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Aperitivos

235 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 51g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal

Cena

610 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
512 kcal

Day 7

2434 kcal ● 211g protein (35%) ● 93g fat (35%) ● 148g carbs (24%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

355 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Aperitivos

235 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

690 kcal, 34g proteína, 62g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal

Cena

610 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 37g grasa



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
512 kcal

Bebidas

- ☐ agua
36 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ levadura nutricional
2 oz (62g)
- ☐ Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
- ☐ salsa teriyaki
3 cucharada (mL)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 1/4 cda (34g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ perejil fresco
2 1/4 ramitas (2g)
- ☐ tomates
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1164g)
- ☐ cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (74g)
- ☐ ajo
5 1/3 diente(s) (16g)
- ☐ pimienta
2 cucharada, en cubos (19g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
3/8 paquete 285 g (118g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 lbs (483g)
- ☐ kale (col rizada)
7 oz (193g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 3/4 lata (784g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ salsa de soja
3 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ salsa pesto
1 3/4 cda (28g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/3 cda, picado (4g)

Grasas y aceites

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

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

- ☐ zanahorias
1 mediana (61g)
- ☐ patatas
1/2 lbs (206g)
- ☐ cebolla morada
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/3 barra (40g)
- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ queso parmesano
3 3/4 cda (19g)
- ☐ ricotta (semidesnatada)
6 3/4 cucharada (103g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
- ☐ mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)

- ☐ pomelo
4 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1494g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
3 1/3 oz (95g)
- ☐ arroz integral
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Dulces

- ☐ miel
2 cdita (14g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
huevos
4 grande (200g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 cucharada, en cubos (19g)
cebolla
2 cda picada (20g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

124 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1/4 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry
(19g)

queso parmesano

1 cda (5g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

1/2 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

queso parmesano

2 cda (10g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

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.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

mantequilla
6 cdita (27g)
pan
6 rebanada (192g)

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

Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

huevos

1 grande (50g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

Para las 3 comidas:

tomates

3 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(546g)

huevos

3 grande (150g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

8 nuggets (172g)

ketchup

2 cda (34g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

16 nuggets (344g)

ketchup

4 cda (68g)

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

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los días 3

Pasta con espinacas y ricotta

564 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido

3/8 paquete 285 g (118g)

pimienta negra

1/8 cda, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

queso parmesano, dividido

1 1/4 cda (6g)

ricotta (semidesnatada)

6 2/3 cucharada (103g)

ajo, picado

5/6 diente(s) (3g)

pasta seca cruda

1/4 lbs (95g)

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete; escurra.
2. Mientras se cocina la pasta, engrase la sartén con spray de cocina. A fuego medio-bajo, añada la espinaca y el ajo. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorpore el queso ricotta, la mitad del parmesano, sal, pimienta y la cantidad justa de agua para que quede cremoso.
4. Añada la pasta cocida a la sartén y mezcle.
5. Sirva y cubra con el parmesano restante.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los días 4

Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

salsa teriyaki

3 cucharada (mL)

aceite

3/8 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

3/4 paquete (283 g) (213g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(91g)

albahaca fresca

2/3 cda, picado (2g)

vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

albahaca fresca

1 1/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

4 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 2/3 oz (76g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

3/4 pequeña (53g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

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)

Ensalada de seitán

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



seitan, 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 seitan y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitan sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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)

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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 días 4 y día 5

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)
queso cottage bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

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

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

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

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)
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 cdita (5g)

habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

sal

1/4 cdita (2g)

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

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)
levadura nutricional
1 taza (60g)
sal
1 cdita (6g)
salsa barbacoa
1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 3

Comer los día 4

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 sausage (100g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

brócoli, picado

1 taza, picado (91g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 mediana (61g)

patatas, cortado en gajos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aceite

1 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

4 oz (114g)

queso parmesano, rallado

1/2 cda (3g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

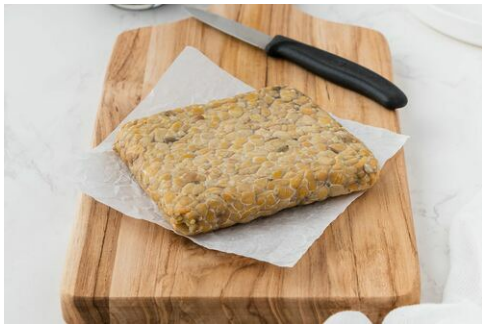
salsa pesto

1/4 cda (4g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
mantequilla de maní
1 1/2 cda (24g)
salsa de chile sriracha
1 cda (17g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja
3 cdita (mL)
mantequilla de maní
3 cda (48g)
salsa de chile sriracha
2 1/4 cda (34g)
ajo, picado
3 diente (9g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
5 taza(s) (mL)
polvo de proteína
5 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(155g)

Para las 7 comidas:

agua
35 taza(s) (mL)
polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(1085g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.