

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2600 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

2575 kcal ● 259g protein (40%) ● 86g fat (30%) ● 149g carbs (23%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

370 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Frambuesas](#)

1 taza(s)- 72 kcal



[Omelet de claras con tomate y champiñones](#)

299 kcal

Aperitivos

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



[Pudín de chía con cacao y frambuesa](#)

276 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

695 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 34g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal



[Ensalada de seitán](#)

359 kcal

Cena

690 kcal, 40g proteína, 72g carbohidratos netos, 24g grasa



[Leche](#)

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)

1 sub(s)- 468 kcal

Day 2

2620 kcal ● 226g protein (35%) ● 83g fat (28%) ● 190g carbs (29%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal

Aperitivos

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Almuerzo

730 kcal, 25g proteína, 73g carbohidratos netos, 28g grasa



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



Zanahorias y hummus
246 kcal

Cena

700 kcal, 27g proteína, 82g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Pizza de queso
1 pizza(s) naan- 488 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 3

2665 kcal ● 235g protein (35%) ● 102g fat (34%) ● 152g carbs (23%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

370 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones
299 kcal

Aperitivos

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Almuerzo

730 kcal, 30g proteína, 39g carbohidratos netos, 46g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 sándwich(es)- 547 kcal

Cena

745 kcal, 31g proteína, 78g carbohidratos netos, 28g grasa



Pasta con parmesano y espinacas
488 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 4

2620 kcal ● 240g protein (37%) ● 100g fat (34%) ● 134g carbs (20%) ● 56g fiber (9%)

Desayuno

355 kcal, 28g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico verde
130 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

730 kcal, 30g proteína, 39g carbohidratos netos, 46g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 sándwich(es)- 547 kcal

Cena

695 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
693 kcal

Day 5

2587 kcal ● 255g protein (40%) ● 85g fat (29%) ● 165g carbs (26%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

355 kcal, 28g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico verde
130 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

705 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 40g grasa



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Cena

685 kcal, 38g proteína, 77g carbohidratos netos, 21g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Philly de seitán con queso
1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal

Day 6

2640 kcal ● 260g protein (39%) ● 92g fat (31%) ● 160g carbs (24%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 33g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

315 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 7g grasa



Chips horneados
12 crujientes- 122 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

705 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 40g grasa



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Cena

735 kcal, 41g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
372 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal

Day 7

2582 kcal ● 232g protein (36%) ● 71g fat (25%) ● 221g carbs (34%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 33g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

315 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 7g grasa



Chips horneados
12 crujientes- 122 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

645 kcal, 21g proteína, 89g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Cena

735 kcal, 41g proteína, 59g carbohidratos netos, 33g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
372 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal

Bebidas

- ☐ agua
2 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
37 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1147g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
8 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1/2 oz (mL)
- ☐ spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- ☐ vinagreta balsámica
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 3/4 oz (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (289g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
10 albóndiga(s) (300g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ cacao en polvo
3 3/4 tsp (8g)
- ☐ guisantes de nieve
1/4 cup (21g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
16 2/3 oz (472g)
- ☐ pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3 paquete (283 g) (800g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (750g)
- ☐ champiñones
1 taza, en trozos o láminas (70g)
- ☐ zanahorias baby
24 mediana (240g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ claras de huevo
12 grande (396g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
1/3 taza (29g)
- ☐ queso parmesano
2 3/4 cucharada (17g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ queso provolone
4 rebanada(s) (112g)
- ☐ queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
- ☐ mozzarella fresca
6 oz (170g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- ☐ salsa para pizza
4 cucharada (63g)
- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 3/4 cda (68g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/2 cdita, molido (5g)
- ☐ sal
1 cdita (6g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/4 cda (11g)
- ☐ albahaca fresca
3 cda, picado (8g)

Dulces

- ☐ jarabe
1 1/2 cda (mL)
- ☐ mermelada
3 cda (63g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
6 cucharada (85g)

- ☐ ajo
6 1/2 diente(s) (19g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ tomates secos al sol
2 oz (57g)
- ☐ pimienta verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diám. 6.4 cm) (81g)
- ☐ pimienta
1/2 pequeña (37g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- ☐ frambuesas
4 3/4 taza (584g)
- ☐ banana
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ peras
1 mediana (178g)

- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
3 1/2 cda (56g)
- ☐ hummus
6 cda (90g)
- ☐ frijoles refritos
10 cucharada (151g)
- ☐ tempeh
5 oz (142g)

Productos horneados

- ☐ pan
11 rebanada (352g)
- ☐ pan naan
1 grande (126g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/2 caja (225 g) (113g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1/2 naranja (77g)

banana, congelado

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Copa de quesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

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.

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.

Zanahorias y hummus

246 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 20g carbs ● 12g fiber



zanahorias baby

24 mediana (240g)

hummus

6 cda (90g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal  2g protein  18g fat  1g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 sándwich(es) - 547 kcal  27g protein  28g fat  38g carbs  8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso provolone
2 rebanada(s) (56g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
tomates secos al sol
1 oz (28g)
salsa pesto
1 cda (16g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

queso provolone
4 rebanada(s) (112g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
tomates secos al sol
2 oz (57g)
salsa pesto
2 cda (32g)
pan
4 rebanada (128g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Espinacas salteadas sencillas

249 kcal 9g protein 18g fat 6g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- ajo, cortado en cubitos**
1 1/4 diente (4g)
- espinaca fresca**
10 taza(s) (300g)
- aceite de oliva**
1 1/4 cda (mL)
- sal**
1/3 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

- ajo, cortado en cubitos**
2 1/2 diente (8g)
- espinaca fresca**
20 taza(s) (600g)
- aceite de oliva**
2 1/2 cda (mL)
- sal**
5/8 cdita (4g)
- pimienta negra**
5/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal 41g protein 22g fat 22g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- sal**
1/8 cdita (0g)
- agua**
2/3 cda (mL)
- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)
- seitan, estilo pollo**
1/3 lbs (151g)
- pimiento verde**
4 cucharadita, picada (12g)
- ajo, picado finamente**
1 2/3 diente(s) (5g)
- cebolla**
2 2/3 cucharada, picada (27g)
- aceite de oliva**
4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

- sal**
1/6 cdita (1g)
- agua**
1 1/3 cda (mL)
- pimienta negra**
1/3 cdita, molido (1g)
- seitan, estilo pollo**
2/3 lbs (302g)
- pimiento verde**
2 2/3 cucharada, picada (25g)
- ajo, picado finamente**
3 1/3 diente(s) (10g)
- cebolla**
1/3 taza, picada (53g)
- aceite de oliva**
2 2/3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es) - 573 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 83g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mermelada

3 cda (63g)

pan

3 rebanada (96g)

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pudín de chía con cacao y frambuesa

276 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jarabe

1/2 cda (mL)

frambuesas

4 cucharada (31g)

cacao en polvo

1 1/4 tsp (3g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

jarabe

1 1/2 cda (mL)

frambuesas

3/4 taza (92g)

cacao en polvo

3 3/4 tsp (8g)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

semillas de chía

6 cucharada (85g)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigera de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor

12 crips (28g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor

24 crips (56g)

1. Disfruta.

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.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber

Rinde 1 sub(s)

albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)



1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Cena 2

Comer los día 2

Ensalada mixta simple

136 kcal  3g protein  9g fat  8g carbs  2g fiber



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.

Pizza de queso

1 pizza(s) naan - 488 kcal  20g protein  14g fat  67g carbs  4g fiber



Rinde 1 pizza(s) naan

salsa para pizza

4 cucharada (63g)

queso mozzarella, rallado

1/3 taza (29g)

pan naan

1 grande (126g)

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Extiende salsa de pizza sobre el naan y cubre con mozzarella rallada.
3. Coloca la pizza en una bandeja y hornea durante 8-12 minutos, o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
4. Corta y sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 5g fiber



agua

1/8 taza(s) (mL)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

1/6 cdita (1g)

queso parmesano

2 2/3 cucharada (17g)

espinaca fresca

1/3 paquete (283 g) (95g)

ajo, picado

2/3 diente(s) (2g)

mantequilla

1 cda (14g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

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.

Ensalada de edamame y remolacha

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



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)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

693 kcal ● 43g protein ● 30g fat ● 34g carbs ● 29g fiber



- aceite**
5/8 cda (mL)
- frijoles refritos**
10 cucharada (151g)
- salsa (salsa para tacos/guacamole)**
3 3/4 cda (68g)
- mezcla de hojas verdes**
10 cucharada (19g)
- aguacates, cortado en cubos**
5/8 aguacate(s) (126g)
- mezcla de condimento para tacos**
1 1/4 cda (11g)
- tempeh**
5 oz (142g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



- Rinde 1 pera(s)
- peras**
1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es) tipo sub

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal ● 21g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guisantes de nieve, extremos recortados

1/8 cup (11g)

tomates

3 tomates cherry (51g)

albóndigas veganas congeladas

3 albóndiga(s) (90g)

mezcla de arroz saborizada

1/4 caja (225 g) (57g)

Para las 2 comidas:

guisantes de nieve, extremos recortados

1/4 cup (21g)

tomates

6 tomates cherry (102g)

albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

mezcla de arroz saborizada

1/2 caja (225 g) (113g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)

albahaca fresca

3 cda, picado (8g)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

6 oz (170g)

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

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.