

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2700 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

2717 kcal ● 260g protein (38%) ● 102g fat (34%) ● 144g carbs (21%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 25g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



[Manzana](#)

1 manzana(s)- 105 kcal



[Tostadas de garbanzos y tomate](#)

1 tostada(s)- 206 kcal



[Huevos cocidos](#)

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

200 kcal, 5g proteína, 33g carbohidratos netos, 5g grasa



[Yogur helado](#)

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

800 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 45g grasa



[Crack slaw con tempeh](#)

633 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/6 taza(s)- 166 kcal

Cena

725 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 36g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

189 kcal



[Salchicha vegana](#)

2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 2

2717 kcal ● 260g protein (38%) ● 102g fat (34%) ● 144g carbs (21%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 25g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

200 kcal, 5g proteína, 33g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur helado

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

800 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 45g grasa



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Cena

725 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 3

2738 kcal ● 258g protein (38%) ● 86g fat (28%) ● 169g carbs (25%) ● 64g fiber (9%)

Desayuno

450 kcal, 25g proteína, 46g carbohidratos netos, 13g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

770 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Cena

700 kcal, 55g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 4

2662 kcal ● 245g protein (37%) ● 101g fat (34%) ● 151g carbs (23%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 28g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Omelet de verduras en frasco Mason
2 tarro(s)- 310 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

770 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Cena

700 kcal, 38g proteína, 64g carbohidratos netos, 30g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Nuggets tipo Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Day 5

2746 kcal ● 232g protein (34%) ● 119g fat (39%) ● 151g carbs (22%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 28g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Omelet de verduras en frasco Mason
2 tarro(s)- 310 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

780 kcal, 32g proteína, 32g carbohidratos netos, 54g grasa



Wrap César
1 wrap(s)- 393 kcal



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 388 kcal

Cena

775 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 29g grasa



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Ensalada mediterránea de lentejas
525 kcal

Day 6

2678 kcal ● 228g protein (34%) ● 60g fat (20%) ● 247g carbs (37%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Moras

1 taza(s)- 70 kcal

Almuerzo

765 kcal, 36g proteína, 78g carbohidratos netos, 29g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Aperitivos

325 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

745 kcal, 28g proteína, 112g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Day 7

2678 kcal ● 228g protein (34%) ● 60g fat (20%) ● 247g carbs (37%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Moras

1 taza(s)- 70 kcal

Almuerzo

765 kcal, 36g proteína, 78g carbohidratos netos, 29g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Aperitivos

325 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

745 kcal, 28g proteína, 112g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Bebidas

- ☐ agua
41 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
37 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1147g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
3 diente (9g)
- ☐ tomates
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (465g)
- ☐ lechuga romana
16 hoja interior (96g)
- ☐ pimiento
3 1/2 pequeña (259g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (80g)
- ☐ ketchup
2 2/3 cda (45g)
- ☐ pepino
1/2 taza, rodajas (52g)
- ☐ coles de Bruselas
4 1/2 taza, rallada (225g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo César
1 cucharada (15g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 3/4 oz (79g)
- ☐ almendras
1 1/2 taza, entera (206g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
- ☐ salsa barbacoa
6 cda (102g)

Otro

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
2 cucharada (17g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de fruta
28 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
3 cucharada (53g)
- ☐ huevos
16 grande (800g)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)
- ☐ leche entera
9 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
1/2 cda (3g)
- ☐ queso feta
2 3/4 cucharada, desmenuzada (25g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/2 lbs (224g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Dulces

- ☐ yogur helado
1 3/4 taza (305g)
- ☐ mermelada
1 cdita (7g)

- ☐ mezcla para coleslaw
9 taza (810g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (964g)
 - ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
 - ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (304g)
-

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 cdita (0g)
- ☐ mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1/2 cda (mL)
- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1/8 cdita (0g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

yogur griego desnatado, natural

1 cucharada (18g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

tomates

12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)

yogur griego desnatado, natural

3 cucharada (53g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. 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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

mermelada
1 cdita (7g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

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

Omelet de verduras en frasco Mason

2 tarro(s) - 310 kcal ● 26g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)
pimiento, picado
1 pequeña (74g)
huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos
1 pequeña (70g)
pimiento, picado
2 pequeña (148g)
huevos
8 grande (400g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

aceite

3 cdita (mL)

nueces de girasol

1 1/2 cda (18g)

salsa picante

1 1/2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

3 diente (9g)

aceite

6 cdita (mL)

nueces de girasol

3 cda (36g)

salsa picante

3 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

tempeh, cortado en cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga - 494 kcal ● 38g protein ● 13g fat ● 39g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

salsa barbacoa

3 cda (51g)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

aceite

3/4 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

3/4 pequeña (56g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

12 hoja interior (72g)

tempeh, cortado en cubos

3/4 lbs (340g)

salsa barbacoa

6 cda (102g)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 1/2 pequeña (111g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

huevos, hervido y cortado en rodajas

2 grande (100g)

lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado

4 hoja interior (24g)

aderezo César

1 cucharada (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

cebolla

1 cucharada, picada (10g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

tomates, en rodajas

1/2 tomate ciruela (31g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

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)

Leche

2 taza(s) - 298 kcal  15g protein  16g fat  23g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal  19g protein  13g fat  32g carbs  9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, cortado en tiras

2 oz (57g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/2 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur helado

199 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur helado

14 cucharada (152g)

Para las 2 comidas:

yogur helado

1 3/4 taza (305g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

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

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 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

90 kcal  4g protein  7g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 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.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry
(93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



tempeh, troceado grueso

6 oz (170g)

aceite

3/4 cda (mL)

tzatziki

1/6 taza(s) (42g)

Frank's Red Hot sauce

3 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Leche

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

Rinde 3/4 taza(s)

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



1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 6g fiber

Rinde 10 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n
10 2/3 nuggets (229g)
ketchup
2 2/3 cda (45g)



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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mediterránea de lentejas

525 kcal ● 29g protein ● 15g fat ● 56g carbs ● 12g fiber



tomates, picado

4 tomates cherry (68g)

aceitunas negras enlatadas, picado

2 cucharada (17g)

mostaza Dijon

1/2 cdita (3g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cda (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

pepino, picado

1/2 taza, rodajas (52g)

aceite

1/2 cda (mL)

queso feta

2 1/2 cucharada, desmenuzada (25g)

1. En una cacerola, cubre las lentejas con agua. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapado, durante 20-30 minutos o según las instrucciones del paquete. Escurre y deja enfriar.
2. Combina las lentejas con todos los ingredientes restantes en un bol grande. Mezcla hasta integrar bien. Sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 44g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal ● 21g protein ● 11g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
coles de Bruselas
2 1/4 taza, rallada (113g)
aceite
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
agua
3 taza(s) (mL)
coles de Bruselas
4 1/2 taza, rallada (225g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto y 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.
-