

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2900 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

2941 kcal ● 269g protein (37%) ● 80g fat (24%) ● 244g carbs (33%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 50g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Aperitivos

365 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

845 kcal, 45g proteína, 75g carbohidratos netos, 33g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1 bagel(s)- 698 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Lentejas
347 kcal



Tofu al limón y pimienta
14 onza- 504 kcal

Day 2

2941 kcal ● 269g protein (37%) ● 80g fat (24%) ● 244g carbs (33%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 50g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Aperitivos

365 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

845 kcal, 45g proteína, 75g carbohidratos netos, 33g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1 bagel(s)- 698 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Lentejas
347 kcal



Tofu al limón y pimienta
14 onza- 504 kcal

Day 3

2953 kcal ● 245g protein (33%) ● 77g fat (23%) ● 262g carbs (35%) ● 59g fiber (8%)

Desayuno

485 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 11g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
2 tortitas- 166 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Bubble & Squeak inglés
2 tortitas- 215 kcal

Aperitivos

365 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

775 kcal, 46g proteína, 80g carbohidratos netos, 26g grasa



Uvas
145 kcal



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal

Cena

840 kcal, 53g proteína, 67g carbohidratos netos, 30g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 4

2858 kcal ● 245g protein (34%) ● 79g fat (25%) ● 239g carbs (33%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 11g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
2 tortitas- 166 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Bubble & Squeak inglés
2 tortitas- 215 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Bagel mediano tostado con queso crema
1/2 bagel(es)- 195 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

775 kcal, 46g proteína, 80g carbohidratos netos, 26g grasa



Uvas
145 kcal



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal

Cena

840 kcal, 53g proteína, 67g carbohidratos netos, 30g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 5

2974 kcal ● 249g protein (33%) ● 95g fat (29%) ● 199g carbs (27%) ● 81g fiber (11%)

Desayuno

415 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Batido de proteína (leche)
258 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Bagel mediano tostado con queso crema
1/2 bagel(es)- 195 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

930 kcal, 45g proteína, 52g carbohidratos netos, 53g grasa



Lentejas
174 kcal



Curry palak de tofu
757 kcal

Cena

870 kcal, 48g proteína, 84g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa
772 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 6

2855 kcal● 235g protein (33%)● 74g fat (23%)● 198g carbs (28%)● 113g fiber (16%)

Desayuno

415 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa

 **Manzana y mantequilla de cacahuete**
1/2 manzana(s)- 155 kcal

 **Batido de proteína (leche)**
258 kcal

Aperitivos

230 kcal, 3g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa

 **Aguacate**
176 kcal

 **Palitos de zanahoria**
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Batido de proteína**
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

850 kcal, 39g proteína, 74g carbohidratos netos, 27g grasa

 **Estofado de frijoles negros y batata**
622 kcal

 **Cacahuets tostados**
1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

870 kcal, 48g proteína, 84g carbohidratos netos, 13g grasa

 **Ensalada simple con tomates y zanahorias**
98 kcal

 **Sopa de frijoles negros y salsa**
772 kcal

Day 7

2881 kcal● 225g protein (31%)● 100g fat (31%)● 208g carbs (29%)● 63g fiber (9%)

Desayuno

415 kcal, 36g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa

 **Manzana y mantequilla de cacahuete**
1/2 manzana(s)- 155 kcal

 **Batido de proteína (leche)**
258 kcal

Aperitivos

230 kcal, 3g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa

 **Aguacate**
176 kcal

 **Palitos de zanahoria**
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Batido de proteína**
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

850 kcal, 39g proteína, 74g carbohidratos netos, 27g grasa

 **Estofado de frijoles negros y batata**
622 kcal

 **Cacahuets tostados**
1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

895 kcal, 38g proteína, 94g carbohidratos netos, 38g grasa

 **Leche**
2 1/3 taza(s)- 348 kcal

 **Pasta con parmesano y espinacas**
548 kcal

Bebidas

- ☐ agua
43 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
34 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(1070g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1091g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)
- ☐ cacahuates tostados
13 1/4 cucharada (122g)
- ☐ frijoles negros
5 lata(s) (2195g)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)

Especias y hierbas

- ☐ polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
3 1/4 cdita (7g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ limón y pimienta
1 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo
3 cdita (6g)
- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)

Grasas y aceites

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

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
4 cda (32g)
- ☐ pasta seca cruda
3 oz (86g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
4 hamburguesa(s) (152g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
10 1/2 mediana (641g)
- ☐ ajo
8 1/4 diente(s) (25g)
- ☐ kale (col rizada)
5 1/2 taza, picada (220g)
- ☐ patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- ☐ coles de Bruselas
2 taza, rallada (100g)
- ☐ ketchup
5 1/2 cda (94g)
- ☐ pimiento jalapeño
1 1/2 pimiento(s) (21g)
- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (277g)
- ☐ concentrado de tomate
3 1/2 cda (56g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (153g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ tomates
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

- ☐ limón
2 pequeña (116g)
- ☐ nectarina
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ manzanas
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (637g)
- ☐ uvas
5 taza (460g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 fl oz (mL)

Productos horneados

- ☐ bagel
5 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (522g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
8 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
10 cda (175g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ mantequilla
2 1/2 cda (37g)
- ☐ queso crema
2 cda (29g)
- ☐ crema agria
6 cda (72g)
- ☐ queso parmesano
3 cucharada (19g)

- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
10 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 1/2 taza (390g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

agua

3 taza(s) (mL)

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

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa

1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas - 166 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

Para las 2 comidas:

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

4 hamburguesa(s) (152g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Manzana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bubble & Squeak inglés

2 tortitas - 215 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)

aceite

1 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1 taza, rallada (50g)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos

4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)

aceite

2 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

2 taza, rallada (100g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbre las con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

manzanas

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

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 3 comidas:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protein ● 25g fat ● 63g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tempeh, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

polvo de cebolla

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aguacates, cortado en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

bagel

2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)

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.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Uvas

145 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
2 1/2 taza (230g)

Para las 2 comidas:

uvas
5 taza (460g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
2 3/4 cda (47g)
tenders sin carne estilo chik'n
11 piezas (281g)

Para las 2 comidas:

ketchup
5 1/2 cda (94g)
tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\nSirve con ketchup.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Curry palak de tofu

757 kcal ● 34g protein ● 53g fat ● 27g carbs ● 11g fiber



pimiento jalapeño, sin semillas y picado

1 1/2 pimiento(s) (21g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

agua

3/8 taza(s) (mL)

aceite

3 cdita (mL)

espinaca fresca

6 oz (170g)

leche de coco enlatada

1/2 taza (mL)

concentrado de tomate

1 1/2 cda (24g)

ajo, picado

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

jengibre fresco, picado

1 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

cebolla, cortado en cubos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

curry en polvo

3 cdita (6g)

tofu firme, secar con papel

absorbente y cortar en cubos

2/3 lbs (298g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En una bandeja para hornear, añade el tofu, solo la mitad del curry en polvo, solo la mitad del aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta que esté bien cubierto. Hornea 15-20 minutos hasta que esté dorado. Trasládalo a un plato y reserva.
3. Calienta la mitad restante del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, jengibre, jalapeño y ajo y cocina hasta que se ablanden, 3-5 minutos.
4. Agrega la pasta de tomate y la mitad restante del curry en polvo. Cocina hasta que desprenda aroma, unos 1 minuto.
5. Añade a la cacerola la leche de coco, el agua y algo de sal y pimienta. Lleva a ebullición. Añade las espinacas y remueve. Reduce el fuego a bajo y tapa. Cocina hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 3-5 minutos.
6. Pasa la salsa palak a una licuadora. Añade el jugo de limón y algo de sal y pulsa hasta que esté parcialmente suave, unas 3-5 pulsaciones.
7. Sirve el tofu con la salsa palak.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Estofado de frijoles negros y batata

622 kcal ● 31g protein ● 9g fat ● 69g carbs ● 35g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 diente(s) (3g)

cebolla, picado

1/2 pequeña (35g)

batatas, cortado en cubos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

concentrado de tomate

1 cda (16g)

aceite

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

3/4 taza, picada (30g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

comino molido

3/4 cdita (2g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

cebolla, picado

1 pequeña (70g)

batatas, cortado en cubos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

concentrado de tomate

2 cda (32g)

aceite

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

jugo de limón

1 cda (mL)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

agua

3 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

2 lata(s) (878g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

Para las 3 comidas:

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
 2. Unta la mantequilla.
 3. Disfruta.
-

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Bagel mediano tostado con queso crema

1/2 bagel(es) - 195 kcal  6g protein  6g fat  27g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema

1 cda (15g)

bagel

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

Para las 2 comidas:

queso crema

2 cda (29g)

bagel

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

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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 al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
14 oz (397g)
limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
aceite
1 cda (mL)
fécula de maíz
2 cda (16g)
limón, con ralladura
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 3/4 lbs (794g)
limón y pimienta
1 cdita (2g)
aceite
2 cda (mL)
fécula de maíz
4 cda (32g)
limón, con ralladura
2 pequeña (116g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

2 lata (896g)

aceite

2 cdita (mL)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

caldo de verduras

8 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

4 taza, picada (160g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:
yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Sopa de frijoles negros y salsa

772 kcal ● 44g protein ● 10g fat ● 77g carbs ● 49g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

crema agria
3 cda (36g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole), con trozos**
3/4 taza (195g)
frijoles negros
1 1/2 lata(s) (659g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

crema agria
6 cda (72g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole), con trozos**
1 1/2 taza (390g)
frijoles negros
3 lata(s) (1317g)
caldo de verduras
2 1/4 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 1/3 taza(s)

leche entera
2 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con parmesano y espinacas

548 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 67g carbs ● 6g fiber



agua
1/8 taza(s) (mL)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
1/6 cdita (1g)
queso parmesano
3 cucharada (19g)
espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (107g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
mantequilla
1 cda (16g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

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.

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.
-