

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 3000 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

2969 kcal ● 231g protein (31%) ● 69g fat (21%) ● 299g carbs (40%) ● 56g fiber (8%)

Desayuno

410 kcal, 18g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada
1 tostada(s)- 212 kcal

Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Pretzels
193 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

835 kcal, 44g proteína, 91g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de garbanzos y verduras machacados
1 sándwich(es)- 432 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Cena

865 kcal, 41g proteína, 100g carbohidratos netos, 25g grasa



Guisantes
141 kcal



Hamburguesa vegetariana con queso
2 hamburguesa- 722 kcal

Day 2

2990 kcal ● 257g protein (34%) ● 91g fat (27%) ● 235g carbs (31%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 18g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Claros de huevo revueltas

61 kcal



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal

Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Pretzels

193 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

835 kcal, 44g proteína, 91g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de garbanzos y verduras machacados

1 sándwich(es)- 432 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Cena

885 kcal, 67g proteína, 36g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de seitán

718 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Day 3

2993 kcal ● 252g protein (34%) ● 130g fat (39%) ● 168g carbs (23%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

405 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Kale y huevos

189 kcal



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

885 kcal, 49g proteína, 47g carbohidratos netos, 53g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es)- 542 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

885 kcal, 67g proteína, 36g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de seitán

718 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Day 4

3024 kcal ● 225g protein (30%) ● 114g fat (34%) ● 232g carbs (31%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

405 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Kale y huevos

189 kcal



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

885 kcal, 49g proteína, 47g carbohidratos netos, 53g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es)- 542 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

915 kcal, 40g proteína, 100g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Batatas rellenas con crumbles de ajo

2 batata(s)- 602 kcal

Day 5

3022 kcal ● 227g protein (30%) ● 92g fat (27%) ● 273g carbs (36%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 18g proteína, 54g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

310 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

935 kcal, 42g proteína, 81g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
859 kcal

Cena

815 kcal, 40g proteína, 96g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
443 kcal

Day 6

2966 kcal ● 241g protein (32%) ● 81g fat (25%) ● 286g carbs (39%) ● 33g fiber (4%)

Desayuno

470 kcal, 18g proteína, 54g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

310 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

880 kcal, 56g proteína, 94g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Hamburguesa vegetal al curry
1 hamburguesa(s)- 314 kcal

Cena

815 kcal, 40g proteína, 96g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
443 kcal

Day 7

2965 kcal ● 229g protein (31%) ● 98g fat (30%) ● 253g carbs (34%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 18g proteína, 54g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

310 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

880 kcal, 56g proteína, 94g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Hamburguesa vegetal al curry
1 hamburguesa(s)- 314 kcal

Cena

815 kcal, 29g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



Col rizada salteada
91 kcal



Lentejas al curry
723 kcal

Bebidas

- ☐ agua
32 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/4 lata (576g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
- ☐ pimentón (paprika)
2 pizca (1g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)
- ☐ curry en polvo
1 cdita (2g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (368g)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
1 taza (160g)
- ☐ kiwi
5 fruta (345g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 2/3 paquete (155 g) (569g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)
- ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- ☐ bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ claras de huevo
1/2 taza (122g)
- ☐ huevos
18 1/2 mediana (814g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ leche entera
6 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
5/8 barra (67g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
19 3/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
4 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
1/4 lbs (99g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
- ☐ pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- ☐ levadura nutricional
5 1/2 cda (7g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ Pasta de garbanzo
3 oz (85g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)
- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
1/2 taza, rallada (65g)
 - ☐ guisantes congelados
1 1/3 taza (179g)
 - ☐ ketchup
2 cda (34g)
 - ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
 - ☐ tomates
4 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (576g)
 - ☐ kale (col rizada)
2 1/2 taza, picada (100g)
 - ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (118g)
 - ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
 - ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
 - ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
-

- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

Dulces

- ☐ mermelada
3 cda (21g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
claras de huevo
4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
claras de huevo
1/2 taza (122g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s) - 212 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan

1 rebanada(s) (32g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

mezcla de hojas verdes

2 2/3 cucharada (5g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada(s) (64g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

huevos, hervido y enfriado

2 grande (100g)

aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Tuesta el pan y coloca encima las hojas verdes y la mezcla de ensalada de huevo. Sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1 pizca (0g)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

huevos

2 grande (100g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal

2 pizca (1g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

4 grande (200g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (80g)

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

Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cda (14g)
bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cda (43g)
bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(315g)

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

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 3 comidas:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de garbanzos y verduras machacados

1 sándwich(es) - 432 kcal ● 18g protein ● 15g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza(s) (120g)
hummus
2 cda (30g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
jugo de limón
1 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
zanahorias
4 cucharada, rallada (33g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 taza(s) (240g)
hummus
4 cda (60g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
jugo de limón
2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
zanahorias
1/2 taza, rallada (65g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, aplasta los garbanzos y el aguacate juntos con el reverso de un tenedor. Incorpora las zanahorias ralladas, el zumo de limón, la cucharada de ajo en polvo y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta que quede homogéneo.
3. Unta la mezcla de garbanzos en una rebanada de pan y cubre con hojas verdes.
4. Unta hummus en la otra rebanada de pan y cierra el sándwich. Sirve.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**yogur griego saborizado bajo en
grasa**
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en
grasa**
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
pan
2 rebanada (64g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
cebolla, picado
1/4 pequeña (18g)
mayonesa
2 cda (mL)
huevos
3 mediana (132g)

Para las 2 comidas:

mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
pimentón (paprika)
2 pizca (1g)
pan
4 rebanada (128g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
mayonesa
4 cda (mL)
huevos
6 mediana (264g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)

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

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Garbanzos y pasta de garbanzo

859 kcal ● 40g protein ● 31g fat ● 76g carbs ● 29g fiber



levadura nutricional

1 1/2 cdita (2g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

aceite

3/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

3 diente(s) (9g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

Pasta de garbanzo

3 oz (85g)

cebolla, cortado en rodajas finas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

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.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal  40g protein  10g fat  52g carbs  8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal  2g protein  5g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Hamburguesa vegetal al curry

1 hamburguesa(s) - 314 kcal  14g protein  10g fat  37g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

aceite

1 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

curry en polvo

1/2 cdita (1g)

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

Para las 2 comidas:

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

aceite

2 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

curry en polvo

1 cdita (2g)

yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego y el curry en polvo. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la hamburguesa vegetal y cocina hasta que esté dorada según el tiempo indicado en el paquete.
3. Unta la salsa de curry en la base del pan. Añade la hamburguesa vegetal y la mezcla de hojas verdes y cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

193 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

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

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:
barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

mermelada
3 cdita (21g)
mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes

141 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 8g fiber

guisantes congelados
1 1/3 taza (179g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa - 722 kcal ● 32g protein ● 24g fat ● 83g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa

queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)

ketchup
2 cda (34g)

bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas

6 oz (170g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

12 tomates cherry (204g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

3/4 lbs (340g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

tomates, cortado por la mitad

24 tomates cherry (408g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

levadura nutricional

4 cdita (5g)

aceite

4 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.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batatas rellenas con crumbles de ajo

2 batata(s) - 602 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 19g fiber



Rinde 2 batata(s)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

migajas de hamburguesa vegetariana

4 oz (113g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Pincha la(s) batata(s) con un tenedor varias veces. Coloca la(s) batata(s) en un plato y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-8 minutos por batata o hasta que estén blandas. Reserva.
(Alternativamente, puedes hornear la(s) batata(s) en el horno durante unos 40-75 minutos a 400 °F (200 °C) hasta que estén blandas).
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo picado y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade el ajo en polvo y los crumbles y cocina los crumbles según las instrucciones del paquete en sartén.
4. Una vez que los crumbles estén completamente cocidos, abre las batatas con un cuchillo y rellénalas con la mezcla de crumbles con ajo. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

443 kcal ● 21g protein ● 7g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

2 albóndiga(s) (60g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aceite

1 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

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.

Lentejas al curry

723 kcal ● 27g protein ● 37g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



pasta de curry

1 cda (15g)

leche de coco enlatada

3/4 taza (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

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.