

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 3100 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

3088 kcal ● 235g protein (30%) ● 89g fat (26%) ● 267g carbs (35%) ● 70g fiber (9%)

Desayuno

515 kcal, 29g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



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



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

950 kcal, 41g proteína, 74g carbohidratos netos, 42g grasa



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal

Cena

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 2

3132 kcal ● 234g protein (30%) ● 99g fat (28%) ● 275g carbs (35%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 29g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



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



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

995 kcal, 40g proteína, 81g carbohidratos netos, 51g grasa



Arroz integral con mantequilla
417 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal

Cena

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 3

3121 kcal ● 242g protein (31%) ● 113g fat (33%) ● 230g carbs (29%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal

Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

875 kcal, 44g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



Uvas
174 kcal



Sub de albóndigas veganas
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
322 kcal



Sartén suroeste de lentejas y patatas
640 kcal

Day 4

3121 kcal ● 242g protein (31%) ● 113g fat (33%) ● 230g carbs (29%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

875 kcal, 44g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



Uvas

174 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteína, 76g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal



Sartén suroeste de lentejas y patatas

640 kcal

Day 5

3104 kcal ● 255g protein (33%) ● 140g fat (41%) ● 164g carbs (21%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

Aperitivos

305 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

915 kcal, 59g proteína, 95g carbohidratos netos, 32g grasa



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal



Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s)- 800 kcal

Cena

935 kcal, 54g proteína, 43g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Day 6

3094 kcal ● 254g protein (33%) ● 132g fat (38%) ● 185g carbs (24%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos cremosos
364 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

305 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

915 kcal, 59g proteína, 95g carbohidratos netos, 32g grasa



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal



Tenders de chik'n crujientes
14 tender(s)- 800 kcal

Cena

935 kcal, 54g proteína, 43g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos
285 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Day 7

3067 kcal ● 227g protein (30%) ● 108g fat (32%) ● 228g carbs (30%) ● 69g fiber (9%)

Desayuno

500 kcal, 26g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos cremosos
364 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

305 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

920 kcal, 35g proteína, 101g carbohidratos netos, 27g grasa



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



Garbanzos al estilo español
746 kcal

Cena

905 kcal, 51g proteína, 80g carbohidratos netos, 33g grasa



Pistachos
188 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal



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

Bebidas

- ☐ agua
2 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
30 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (953g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1/3 lbs (149g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)
- ☐ salsa de soja
3 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
6 cucharada (97g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 3/4 lata (784g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
6 1/4 cdita (14g)
- ☐ pimienta negra
1 2/3 cdita, molido (4g)
- ☐ sal
3 cdita (17g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
2 2/3 cda, picado (7g)
- ☐ comino molido
1 cda (6g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharada (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (264g)
- ☐ jugo de lima
2 1/4 cda (mL)
- ☐ clementinas
14 fruta (1036g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ uvas
6 taza (552g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
3/4 taza (120g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 1/2 oz (69g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
28 piezas (714g)
- ☐ cacao en polvo
1 1/2 cda (9g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ salsa para pasta
3/4 taza (195g)
- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
25 grande (1250g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
1/3 barra (36g)
- ☐ mozzarella fresca
1/3 lbs (151g)
- ☐ crema agria
8 cda (96g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (286g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (502g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
- ☐ patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- ☐ pimiento jalapeño
4 pimiento(s) (56g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ berenjena
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)
- ☐ ketchup
7 cda (119g)
- ☐ espinaca fresca
5/6 paquete (283 g) (241g)
- ☐ concentrado de tomate
2 cda (32g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)

- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ queso romano
3/4 cda (5g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
6 cucharada (105g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, picada (29g)
 - ☐ semillas de chía
3 cda (43g)
 - ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
 - ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Barrita de granola pequeña

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
3 grande (150g)
aceite
3 cdita (mL)
berenjena
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(180g)

Para las 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)
aceite
9 cdita (mL)
berenjena
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos cremosos

364 kcal ● 26g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/4 taza(s) (mL)
mantequilla
4 cdita (18g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
huevos
8 grande (400g)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/3 lbs (149g)

tomillo fresco

3/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

2 1/4 cdita (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

ajo, picado

3/4 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Arroz integral con mantequilla

417 kcal ● 6g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
5/6 taza(s) (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
arroz integral
6 2/3 cucharada (79g)
mantequilla
1 1/4 cda (18g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 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 seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan 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 seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Uvas

174 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3 taza (276g)

Para las 2 comidas:

uvas
6 taza (552g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
levadura nutricional
3 cdita (4g)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
3 fruta (222g)

Para las 2 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
3 1/2 cda (60g)
tenders sin carne estilo chik'n
14 piezas (357g)

Para las 2 comidas:

ketchup
7 cda (119g)
tenders sin carne estilo chik'n
28 piezas (714g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con kétchup.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Garbanzos al estilo español

746 kcal ● 31g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 31g fiber



pimiento, sin semillas y en rodajas
1 grande (164g)
comino molido
1 cda (6g)
pimentón (paprika)
2 cdita (5g)
aceite
1 cda (mL)
agua
1 taza(s) (mL)
espinaca fresca
4 oz (113g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
concentrado de tomate
2 cda (32g)
cebolla, cortado en rodajas
1 grande (150g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)

yogur griego bajo en grasa

2 cucharada (35g)

aguacates

1/2 rebanadas (13g)

cacao en polvo

1/2 cda (3g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 cda (14g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(23g)

yogur griego bajo en grasa

6 cucharada (105g)

aguacates

1 1/2 rebanadas (38g)

cacao en polvo

1 1/2 cda (9g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

3 cda (43g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas de coliflor BBQ

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



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

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

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

albahaca fresca

1 1/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

4 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(364g)

albahaca fresca

2 2/3 cda, picado (7g)

vinagreta balsámica

2 2/3 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/3 lbs (151g)

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

Sartén suroeste de lentejas y patatas

640 kcal ● 22g protein ● 25g fat ● 67g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, cortado en rodajas finas

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

aceite

1 cda (mL)

pimiento jalapeño, cortado en rodajas

2 pimiento(s) (28g)

crema agria

4 cda (48g)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

1 grande (164g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

patatas, cortado en rodajas finas

4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

aceite

2 cda (mL)

pimiento jalapeño, cortado en rodajas

4 pimiento(s) (56g)

crema agria

8 cda (96g)

pimentón (paprika)

2 cdita (5g)

pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

2 grande (328g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2/3 taza (128g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla los pimientos cocidos con las lentejas y sazona con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas y pimientos con las patatas, la crema agria y el jalapeño. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso romano, rallado finamente
3/8 cda (2g)
vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharada (mL)
espinaca fresca
3/8 paquete (170 g) (64g)
nueces
2 cucharada, picada (15g)
arándanos rojos deshidratados
2 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

queso romano, rallado finamente
3/4 cda (5g)
vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharada (mL)
espinaca fresca
3/4 paquete (170 g) (128g)
nueces
4 cucharada, picada (29g)
arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional
3/4 cda (3g)
salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
mantequilla de maní
3 cucharada (48g)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
salsa de soja
3 cdita (mL)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
mantequilla de maní
6 cucharada (97g)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata (336g)

aceite

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

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

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 1/2 taza, picada (60g)

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.

Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 taza(s) (mL)

polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua

28 taza(s) (mL)

polvo de proteína

28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.