

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 3200 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

3170 kcal ● 251g protein (32%) ● 96g fat (27%) ● 278g carbs (35%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 21g grasa



[Huevos fritos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Avena con canela simple con leche](#)
329 kcal

Aperitivos

380 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Tostada con mantequilla](#)
1 rebanada(s)- 114 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

890 kcal, 57g proteína, 100g carbohidratos netos, 22g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)
2 sándwich(es)- 739 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Cena

975 kcal, 59g proteína, 98g carbohidratos netos, 32g grasa



[Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas](#)
414 kcal



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



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

Day 2

3170 kcal ● 251g protein (32%) ● 96g fat (27%) ● 278g carbs (35%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con leche

329 kcal

Aperitivos

380 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

890 kcal, 57g proteína, 100g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es)- 739 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Cena

975 kcal, 59g proteína, 98g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Day 3

3234 kcal ● 231g protein (29%) ● 128g fat (36%) ● 246g carbs (30%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con leche
329 kcal

Aperitivos

380 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

905 kcal, 48g proteína, 49g carbohidratos netos, 51g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal



Bowl de ensalada con slaw y edamame
294 kcal

Cena

1025 kcal, 49g proteína, 116g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Nuggets tipo Chik'n
12 nuggets- 662 kcal



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Day 4

3161 kcal ● 282g protein (36%) ● 115g fat (33%) ● 202g carbs (26%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Barrita de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

345 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido proteico doble chocolate

343 kcal

Almuerzo

925 kcal, 52g proteína, 31g carbohidratos netos, 56g grasa



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

Cena

1025 kcal, 49g proteína, 116g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets- 662 kcal



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3157 kcal ● 273g protein (35%) ● 99g fat (28%) ● 238g carbs (30%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Barrita de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

345 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido proteico doble chocolate

343 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 48g proteína, 58g carbohidratos netos, 59g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete

436 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es)- 387 kcal

Cena

920 kcal, 44g proteína, 125g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal



Alitas de coliflor BBQ

803 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

3199 kcal ● 259g protein (32%) ● 97g fat (27%) ● 271g carbs (34%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

525 kcal, 53g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
396 kcal

Aperitivos

370 kcal, 11g proteína, 64g carbohidratos netos, 6g grasa



Pretzels
293 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

945 kcal, 54g proteína, 62g carbohidratos netos, 47g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal

Cena

920 kcal, 44g proteína, 125g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal

Day 7

3206 kcal ● 267g protein (33%) ● 88g fat (25%) ● 276g carbs (34%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 53g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
396 kcal

Aperitivos

370 kcal, 11g proteína, 64g carbohidratos netos, 6g grasa



Pretzels
293 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

945 kcal, 54g proteína, 62g carbohidratos netos, 47g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal

Cena

930 kcal, 51g proteína, 129g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta de lentejas
757 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Bebidas

- ☐ agua
36 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ coles de Bruselas
4 1/2 taza, rallada (225g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 3/4 taza (207g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ ketchup
6 cda (102g)
- ☐ zanahorias
4 1/4 mediana (258g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ tomates
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (588g)
- ☐ coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- ☐ brócoli
3 taza, picado (273g)
- ☐ patatas
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
12 cda (180g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

Otro

- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
29 slices (302g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/2 taza (345g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
60 fl oz (mL)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ leche entera
8 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
10 cda (175g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1 1/2 taza (120g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
3 cdita (8g)
- ☐ sal
1 1/2 cdita (9g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)

- ☐ Nuggets veganos chik'n
24 nuggets (516g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla para coleslaw
5 1/4 taza (473g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ pasta de lentejas
6 oz (170g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

- ☐ cacao en polvo
5 cdita (9g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/2 cda (18g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
3/8 fl oz (mL)
- ☐ salsa barbacoa
1 1/2 taza (429g)
- ☐ salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
4 barra (148g)
 - ☐ pretzels duros salados
1/3 lbs (151g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

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.

Avena con canela simple con leche

329 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 46g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

copos rápidos

1/2 taza (40g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

canela

1 cdita (3g)

azúcar

1 cda (13g)

Para las 3 comidas:

copos rápidos

1 1/2 taza (120g)

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

canela

3 cdita (8g)

azúcar

3 cda (39g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Barrita de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
4 barra (148g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Huevos revueltos altos en proteínas

396 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)
aceite
2 cdita (mL)
huevos
8 grande (400g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es) - 739 kcal ● 55g protein ● 22g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1/2 taza, rodajas (52g)
hummus
6 cda (90g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 taza, rodajas (104g)
hummus
12 cda (180g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
24 slices (250g)
pan
8 rebanada(s) (256g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl de ensalada con slaw y edamame

294 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



zanahorias, cortado en juliana

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla para coleslaw

2 1/4 taza (203g)

edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
 2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Crack slaw con tempeh

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



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)

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.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

frutos secos mixtos

1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

436 kcal ● 15g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



mantequilla de maní

4 cda (64g)

apio crudo

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

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

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.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es) - 387 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

salsa picante

1 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1/3 aguacate(s) (67g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

5 slices (52g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 1/2 sausage (150g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

brócoli, picado

1 1/2 taza, picado (137g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 1/2 mediana (92g)

patatas, cortado en gajos

1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

3 sausage (300g)

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

aceite

6 cdita (mL)

brócoli, picado

3 taza, picado (273g)

zanahorias, cortado en rodajas

3 mediana (183g)

patatas, cortado en gajos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

tomates

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Naranja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Batido proteico doble chocolate

343 kcal ● 70g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

yogur griego desnatado, natural

5 cda (88g)

cacao en polvo

2 1/2 cdita (5g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

yogur griego desnatado, natural

10 cda (175g)

cacao en polvo

5 cdita (9g)

agua

5 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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pretzels

293 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

1/3 lbs (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

12 nuggets (258g)

ketchup

3 cda (51g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

24 nuggets (516g)

ketchup

6 cda (102g)

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

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(364g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

3 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(795g)

levadura nutricional

3/4 taza (45g)

sal

3/4 cdita (5g)

salsa barbacoa

3/4 taza (215g)

Para las 2 comidas:

coliflor

6 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1590g)

levadura nutricional

1 1/2 taza (90g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

salsa barbacoa

1 1/2 taza (429g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pasta de lentejas

757 kcal ● 49g protein ● 6g fat ● 91g carbs ● 36g fiber



pasta de lentejas

6 oz (170g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (252g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

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.