

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 3300 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 3312 kcal 247g protein (30%) 106g fat (29%) 285g carbs (34%) 60g fiber (7%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

990 kcal, 35g proteína, 118g carbohidratos netos, 32g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
752 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

980 kcal, 76g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
902 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 2

3353 kcal ● 227g protein (27%) ● 139g fat (37%) ● 236g carbs (28%) ● 63g fiber (8%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Aperitivos

370 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

990 kcal, 35g proteína, 118g carbohidratos netos, 32g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
752 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

1020 kcal, 57g proteína, 60g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros
520 kcal



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 288 kcal

Day 3

3305 kcal ● 254g protein (31%) ● 164g fat (45%) ● 149g carbs (18%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Parfait de chía y yogur
333 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

330 kcal, 37g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1 pastel en taza(s)- 195 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1080 kcal, 46g proteína, 57g carbohidratos netos, 69g grasa



Sándwich Caprese
1 1/2 sándwich(es)- 691 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Cena

1020 kcal, 57g proteína, 60g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros
520 kcal



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 288 kcal

Day 4

3314 kcal ● 234g protein (28%) ● 150g fat (41%) ● 207g carbs (25%) ● 52g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Parfait de chía y yogur

333 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

330 kcal, 37g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1080 kcal, 46g proteína, 57g carbohidratos netos, 69g grasa



Sándwich Caprese

1 1/2 sándwich(es)- 691 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Cena

1025 kcal, 36g proteína, 119g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Pasta con parmesano y espinacas

914 kcal

Day 5

3272 kcal ● 257g protein (31%) ● 154g fat (42%) ● 157g carbs (19%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

495 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Aperitivos

350 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

995 kcal, 33g proteína, 82g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Cena

995 kcal, 67g proteína, 47g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Leche

2 1/4 taza(s)- 335 kcal

Day 6

3314 kcal240g protein (29%)145g fat (39%)207g carbs (25%)55g fiber (7%)

Desayuno

495 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Aperitivos

350 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa

Batido de proteína (leche)

129 kcal

Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

995 kcal, 33g proteína, 82g carbohidratos netos, 50g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Cena

1035 kcal, 50g proteína, 97g carbohidratos netos, 43g grasa

Lentejas

289 kcal

Tazón keniano de verduras y tofu

746 kcal

Day 7

3347 kcal245g protein (29%)129g fat (35%)244g carbs (29%)58g fiber (7%)

Desayuno

495 kcal, 38g proteína, 9g carbohidratos netos, 34g grasa

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Aperitivos

350 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa

Batido de proteína (leche)

129 kcal

Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 38g proteína, 120g carbohidratos netos, 33g grasa

Leche

2 taza(s)- 298 kcal

Batata rellena de garbanzos

1 1/2 batata(s)- 733 kcal

Cena

1035 kcal, 50g proteína, 97g carbohidratos netos, 43g grasa

Lentejas

289 kcal

Tazón keniano de verduras y tofu

746 kcal

Bebidas

- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
29 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (915g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 2/3 pequeña (117g)
- ☐ perejil fresco
6 3/4 cucharada, picado (25g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1207g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
- ☐ lechuga romana
8 taza rallada (376g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/4 paquete (283 g) (358g)
- ☐ ajo
6 2/3 diente(s) (20g)
- ☐ berza (hojas de col)
4 taza, picada (144g)
- ☐ jengibre fresco
2 oz (57g)
- ☐ cebolla morada
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ chalotas
3/4 diente(s) (43g)

Otro

- ☐ salsa de chile sriracha
3 1/3 cdita (17g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
29 1/4 taza (878g)
- ☐ salsa teriyaki
1/4 taza (mL)
- ☐ edulcorante sin calorías
4 cdita (14g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ tomates picados
2 lata(s) (840g)
- ☐ Glaseado balsámico
3/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
10 2/3 cda (187g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
56 cucharadita (216g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ pasta seca cruda
5 oz (143g)
- ☐ fécula de maíz
4 cda (32g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
29 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
8 cda (128g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

Productos horneados

- ☐ pan
13 1/2 oz (384g)
- ☐ polvo de hornear
1 cdita (5g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
1 1/2 lbs (715g)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de lino
2 pizca (2g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)
- ☐ almendras
1 taza, entera (161g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 oz (89g)
- ☐ semillas de chía
6 cucharada (85g)

Especias y hierbas

- ☐ huevos
20 grande (1000g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (45g)
- ☐ queso parmesano
3 oz (81g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1/4 cup (61g)
- ☐ leche entera
8 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
6 rebanadas (170g)
- ☐ queso en tiras
9 barra (252g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata (1083g)
- ☐ cacahuates tostados
10 cucharada (91g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)

- ☐ mostaza Dijon
4 cdita (20g)
- ☐ pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ coriandro molido
2 cdita (4g)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 cdita (7g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates

2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (364g)

huevos

2 grande (100g)

salsa pesto

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tomates

4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (728g)

huevos

4 grande (200g)

salsa pesto

2 cda (32g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

4 cdita (18g)

pan

4 rebanada (128g)

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

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas

3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Parfait de chía y yogur

333 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 cup (31g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
semillas de chía
3 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1/4 cup (61g)
leche entera
1 taza(s) (mL)
semillas de chía
6 cucharada (85g)

1. Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigera durante la noche o al menos 2 horas.
Cubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal  18g protein  17g fat  4g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- ajo, picado**
1/2 cdita (1g)
- tomates, cortado por la mitad**
4 cucharada de tomates cherry (37g)
- queso parmesano**
2 cda (10g)
- espinaca fresca**
2 taza(s) (60g)
- aceite de oliva**
1 cdita (mL)
- huevos**
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

- ajo, picado**
1 1/2 cdita (4g)
- tomates, cortado por la mitad**
3/4 taza de tomates cherry (112g)
- queso parmesano**
6 cda (30g)
- espinaca fresca**
6 taza(s) (180g)
- aceite de oliva**
3 cdita (mL)
- huevos**
6 grande (300g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal  20g protein  17g fat  5g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- queso en tiras**
3 barra (84g)

Para las 3 comidas:

- queso en tiras**
9 barra (252g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

752 kcal  31g protein  16g fat  103g carbs  19g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- cebolla, cortado en cubitos**
5/6 pequeña (58g)
- salsa de chile sriracha**
1 2/3 cdita (8g)
- yogur griego desnatado, natural**
3 1/3 cda (58g)
- garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**
5/6 lata (373g)
- arroz blanco de grano largo**
6 2/3 cucharada (77g)
- perejil fresco, picado**
1/4 taza, picado (13g)
- aceite**
1 2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- cebolla, cortado en cubitos**
1 2/3 pequeña (117g)
- salsa de chile sriracha**
3 1/3 cdita (17g)
- yogur griego desnatado, natural**
6 2/3 cda (117g)
- garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**
1 2/3 lata (747g)
- arroz blanco de grano largo**
13 1/3 cucharada (154g)
- perejil fresco, picado**
6 2/3 cucharada, picado (25g)
- aceite**
3 1/3 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Ensalada mixta simple

237 kcal  5g protein  16g fat  15g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aderezo para ensaladas**
5 1/4 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**
5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas**
10 1/2 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**
10 1/2 taza (315g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich Caprese

1 1/2 sándwich(es) - 691 kcal ● 34g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salsa pesto

3 cda (48g)

mozzarella fresca

3 rebanadas (85g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

6 cda (96g)

mozzarella fresca

6 rebanadas (170g)

tomates

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

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 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal  31g protein  43g fat  75g carbs  20g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

5 lata (~540 g) (2665g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Leche

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



Rinde 2 taza(s)

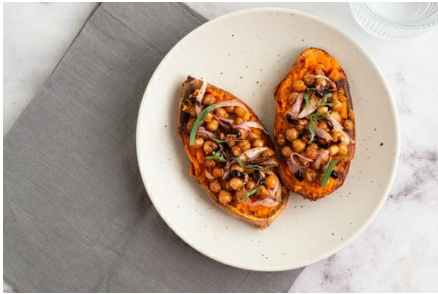
leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batata rellena de garbanzos

1 1/2 batata(s) - 733 kcal  23g protein  17g fat  96g carbs  26g fiber



Rinde 1 1/2 batata(s)

batatas, cortado por la mitad a lo largo

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Glaseado balsámico

3/4 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

chalotas, picado

3/4 diente(s) (43g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas

10 frambuesas (19g)

semillas de lino

1 pizca (1g)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

20 frambuesas (38g)

semillas de lino

2 pizca (2g)

mantequilla de almendra

2 cda (32g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s) - 195 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

2 cdita (7g)

agua

2 tsp (mL)

huevos

1 grande (50g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

polvo de hornear

1/2 cdita (3g)

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 2 comidas:

edulcorante sin calorías

4 cdita (14g)

agua

4 tsp (mL)

huevos

2 grande (100g)

cacao en polvo

4 cdita (7g)

polvo de hornear

1 cdita (5g)

proteína en polvo, chocolate

2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

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

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

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

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 103g carbs ● 10g fiber



arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

mezcla de verduras congeladas

2/3 paquete (283 g c/u) (192g)

salsa teriyaki

1/4 taza (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\nSirve sobre el arroz.

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada César de brócoli con huevos duros

520 kcal ● 41g protein ● 30g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- jugo de limón**
1 cda (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
2 cda (15g)
- queso parmesano**
2 cda (10g)
- mostaza Dijon**
2 cdita (10g)
- yogur griego desnatado, natural**
2 cda (35g)
- brócoli**
1 taza, picado (91g)
- huevos**
4 grande (200g)
- lechuga romana**
4 taza rallada (188g)

Para las 2 comidas:

- jugo de limón**
2 cda (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
4 cda (30g)
- queso parmesano**
4 cda (20g)
- mostaza Dijon**
4 cdita (20g)
- yogur griego desnatado, natural**
4 cda (70g)
- brócoli**
2 taza, picado (182g)
- huevos**
8 grande (400g)
- lechuga romana**
8 taza rallada (376g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- sopa de tomate enlatada condensada**
1 lata (298 g) (298g)

Para las 2 comidas:

- sopa de tomate enlatada condensada**
2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuets tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

5 cucharada (46g)

cacahuates tostados

10 cucharada (91g)



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.

Pasta con parmesano y espinacas

914 kcal ● 33g protein ● 33g fat ● 111g carbs ● 9g fiber



agua

1/6 taza(s) (mL)

pimienta negra

1 1/4 cdita, molido (3g)

sal

1/3 cdita (2g)

queso parmesano

5 cucharada (31g)

espinaca fresca

5/8 paquete (283 g) (178g)

ajo, picado

1 1/4 diente(s) (4g)

mantequilla

2 cda (27g)

pasta seca cruda

5 oz (143g)

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.

Cena 4

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

68 kcal 1g protein 5g fat 4g carbs 1g fiber

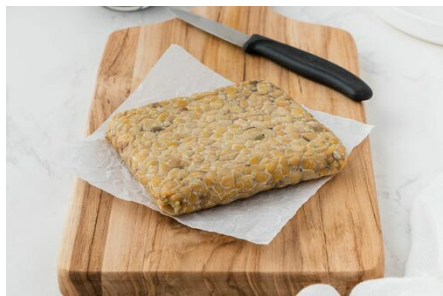


aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal 48g protein 30g fat 16g carbs 16g fiber



Rinde 8 onza(s)
aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal 17g protein 18g fat 26g carbs 0g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)
leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

289 kcal 20g protein 1g fat 42g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- sal 1/8 cdita (1g)
- agua 1 2/3 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado 6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

- sal 1/4 cdita (1g)
- agua 3 1/3 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado 13 1/3 cucharada (160g)

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.

Tazón keniano de verduras y tofu

746 kcal 30g protein 42g fat 55g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- tofu firme, secar con papel absorbente y desmenuzar 10 oz (284g)
- aceite 2 cda (mL)
- berza (hojas de col) 2 taza, picada (72g)
- tomates picados 1 lata(s) (420g)
- ajo, picado finamente 2 diente(s) (6g)
- jengibre fresco, picado finamente 1 oz (28g)
- cebolla morada, picado 1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- coriandro molido 1 cdita (2g)
- comino molido 1 cdita (2g)
- fécula de maíz 2 cda (16g)

Para las 2 comidas:

- tofu firme, secar con papel absorbente y desmenuzar 1 1/4 lbs (567g)
- aceite 4 cda (mL)
- berza (hojas de col) 4 taza, picada (144g)
- tomates picados 2 lata(s) (840g)
- ajo, picado finamente 4 diente(s) (12g)
- jengibre fresco, picado finamente 2 oz (57g)
- cebolla morada, picado 2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- coriandro molido 2 cdita (4g)
- comino molido 2 cdita (4g)
- fécula de maíz 4 cda (32g)

1. En un bol mediano, mezcla el tofu desmenuzado con la maicena, cubriendo bien.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el tofu y cocina de 7 a 9 minutos, hasta que esté dorado. Añade comino, cilantro molido, sal y pimienta, y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Transfiere el tofu a un plato y mantén caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta el resto del aceite a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, el jengibre y el ajo, y cocina de 3 a 5 minutos hasta que se ablanden.
4. Añade los tomates, las hojas de col (collard greens) y una pizca de sal. Cubre, reduce el fuego a medio-bajo y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las hojas estén tiernas, alrededor de 10-15 minutos.
5. Sirve las verduras con el tofu especiado.

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

Para las 7 comidas:

agua

4 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

agua

28 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.