

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 3400 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

3343 kcal ● 255g protein (31%) ● 146g fat (39%) ● 196g carbs (23%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

465 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal

Aperitivos

435 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips de plátano macho

226 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

995 kcal, 55g proteína, 57g carbohidratos netos, 55g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal

Cena

1065 kcal, 60g proteína, 89g carbohidratos netos, 38g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Day 2

3444 kcal ● 265g protein (31%) ● 135g fat (35%) ● 221g carbs (26%) ● 71g fiber (8%)

Desayuno

465 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal

Aperitivos

435 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips de plátano macho

226 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 65g proteína, 82g carbohidratos netos, 44g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

1065 kcal, 60g proteína, 89g carbohidratos netos, 38g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Day 3

3449 kcal ● 244g protein (28%) ● 148g fat (39%) ● 212g carbs (25%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

545 kcal, 32g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 57g proteína, 62g carbohidratos netos, 68g grasa



Sándwich de queso a la plancha
2 sándwich(es)- 990 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

1050 kcal, 48g proteína, 96g carbohidratos netos, 30g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
830 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 4

3449 kcal ● 244g protein (28%) ● 148g fat (39%) ● 212g carbs (25%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

545 kcal, 32g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 57g proteína, 62g carbohidratos netos, 68g grasa



Sándwich de queso a la plancha
2 sándwich(es)- 990 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

1050 kcal, 48g proteína, 96g carbohidratos netos, 30g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
830 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 5

3385 kcal ● 260g protein (31%) ● 80g fat (21%) ● 344g carbs (41%) ● 63g fiber (7%)

Desayuno

545 kcal, 32g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Col rizada salteada
61 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Aperitivos

355 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 74g proteína, 113g carbohidratos netos, 22g grasa



Wrap de seitán y frijoles
2 burrito(s)- 1046 kcal

Cena

1060 kcal, 48g proteína, 178g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta con lentejas y tomate
947 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Day 6

3421 kcal ● 250g protein (29%) ● 107g fat (28%) ● 308g carbs (36%) ● 57g fiber (7%)

Desayuno

535 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 35g grasa



Cereal saludable
536 kcal

Aperitivos

365 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Bocados de durazno y queso de cabra
2 durazno- 325 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 74g proteína, 113g carbohidratos netos, 22g grasa



Wrap de seitán y frijoles
2 burrito(s)- 1046 kcal

Cena

1090 kcal, 57g proteína, 139g carbohidratos netos, 30g grasa



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal

Day 7

3375 kcal ● 236g protein (28%) ● 94g fat (25%) ● 330g carbs (39%) ● 67g fiber (8%)

Desayuno

535 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 35g grasa



Cereal saludable

536 kcal

Aperitivos

365 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Bocados de durazno y queso de cabra

2 durazno- 325 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 60g proteína, 135g carbohidratos netos, 9g grasa



Sopa de lentejas y verduras

925 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Cena

1090 kcal, 57g proteína, 139g carbohidratos netos, 30g grasa



Plátano

3 plátano(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ levadura nutricional
11 1/2 g (11g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
12 diente(s) (35g)
- ☐ kale (col rizada)
13 3/4 taza, picada (552g)
- ☐ zanahorias
8 3/4 mediana (534g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
- ☐ cebolla
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (185g)
- ☐ batatas
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ concentrado de tomate
3 1/2 cda (55g)
- ☐ pepino
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)
- ☐ tomates triturados enlatados
3/4 lata (304g)
- ☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (337g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
6 3/4 cdita (14g)
- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ eneldo seco
4 1/2 cdita (5g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (244g)
- ☐ semillas de chía
2 2/3 cda (38g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ banana
7 1/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (865g)
- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (570g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (304g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 lata (1792g)
- ☐ frijoles negros
3 2/3 lata(s) (1624g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
15 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/2 taza (130g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ queso de cabra
13 oz (367g)
- ☐ queso en lonchas
8 rebanada (28 g c/u) (224g)

☐ pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)

☐ sal
4 pizca (2g)

Bebidas

☐ agua
30 taza(s) (mL)

☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/3 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

☐ aceite
2 1/2 oz (mL)

☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

☐ mantequilla
4 cda (57g)

Aperitivos

☐ chips de plátano macho
3 oz (85g)

Productos horneados

☐ pan
11 rebanada (352g)

☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

Cereales y pastas

☐ pasta seca cruda
1/4 lbs (96g)

☐ seitan
3/4 lbs (340g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s) - 396 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

2 cda (32g)

huevos

4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

4 cda (64g)

huevos

8 grande (400g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
3 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)

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.

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
huevos
1 grande (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
huevos
3 grande (150g)
pan
3 rebanada (96g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cereal saludable

536 kcal ● 19g protein ● 35g fat ● 24g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar

2/3 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 1/3 cda (19g)

almendras

2 2/3 cucharada, en tiras finas (18g)

banana, en rodajas

2/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (79g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cda (30g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

1 1/3 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 2/3 cda (38g)

almendras

1/3 taza, en tiras finas (36g)

banana, en rodajas

1 1/3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (157g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

8 cda (59g)

1. Añade la leche de almendras y las semillas de chía a un bol. Deja reposar unos 4 minutos para que espese.
2. Mientras espesa, añade las semillas de calabaza y las almendras al procesador de alimentos (o pícalas a mano). Tritura unos segundos. Debe quedar todavía con trozos, con una textura tipo granola.
3. Añade a la leche y corona con plátano en rodajas (o cualquier otra fruta).
4. Servir.
5. (Para cocinar en cantidad: pica las almendras y las semillas de calabaza y guárdalas en un recipiente hermético. Luego sigue los pasos con la leche, las semillas de chía y la fruta al servir.)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



ajo, cortado en cubos

3/4 diente(s) (2g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (45g)

aceite

3/4 cda (mL)

almendras

3/4 cucharada, en tiras finas (5g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

lentejas, crudas

3 cucharada (36g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es) - 990 kcal ● 43g protein ● 65g fat ● 49g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

mantequilla

2 cda (28g)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

8 rebanada (28 g c/u) (224g)

mantequilla

4 cda (57g)

pan

8 rebanada (256g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap de seitán y frijoles

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g protein ● 22g fat ● 113g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

comino molido

2 cdita (4g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cucharada (65g)

frijoles negros

1/2 lbs (227g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

seitán, cortado en tiras

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

levadura nutricional

4 cdita (5g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

comino molido

4 cdita (8g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1/2 taza (130g)

frijoles negros

1 lbs (454g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

seitán, cortado en tiras

3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.
2. Retira el seitán de la sartén y reserva.
3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.
4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.
5. Envuelve la tortilla y sirve.
6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo. Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sopa de lentejas y verduras

925 kcal ● 58g protein ● 5g fat ● 130g carbs ● 33g fiber



mezcla de verduras congeladas

2 1/2 taza (337g)

ajo

1 2/3 diente(s) (5g)

levadura nutricional

1 2/3 cda (6g)

kale (col rizada)

1 2/3 taza, picada (67g)

caldo de verduras

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

13 1/3 cucharada (160g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chips de plátano macho

226 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho

3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bocaditos de pepino con queso de cabra

353 kcal ● 21g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)
queso de cabra
3 oz (85g)
eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)
queso de cabra
1/2 lbs (255g)
eneldo seco
4 1/2 cdita (5g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bocados de durazno y queso de cabra

2 durazno - 325 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
2 pizca (1g)
queso de cabra
4 cda (56g)
durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

Para las 2 comidas:

sal
4 pizca (2g)
queso de cabra
8 cda (112g)
durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (570g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal ● 40g protein ● 22g fat ● 84g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

caldo de verduras

6 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

3 taza, picada (120g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

3 lata (1344g)

aceite

3 cdita (mL)

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

caldo de verduras

12 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

6 taza, picada (240g)

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.

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 2 comidas:

queso en tiras

6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Estofado de frijoles negros y batata

830 kcal ● 41g protein ● 12g fat ● 93g carbs ● 47g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 1/3 diente(s) (4g)

cebolla, picado

2/3 pequeña (47g)

batatas, cortado en cubos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

concentrado de tomate

1 1/3 cda (21g)

aceite

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

16 cucharada, picada (40g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1 1/3 lata(s) (585g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 2/3 diente(s) (8g)

cebolla, picado

1 1/3 pequeña (93g)

batatas, cortado en cubos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

concentrado de tomate

2 2/3 cda (43g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

jugo de limón

1 1/3 cda (mL)

comino molido

2 cdita (4g)

agua

4 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

2 2/3 lata(s) (1171g)

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

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Pasta con lentejas y tomate

947 kcal ● 46g protein ● 7g fat ● 152g carbs ● 24g fiber



cebolla, cortado en cubitos

3/8 grande (56g)

concentrado de tomate

3/4 cda (12g)

aceite

1/6 cda (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

tomates triturados enlatados

3/4 lata (304g)

zanahorias, picado

3/4 mediana (46g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

lentejas, crudas

1/2 taza (108g)

pasta seca cruda

1/4 lbs (96g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(354g)

Para las 2 comidas:

banana

6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

Para las 2 comidas:

ketchup

6 1/2 cda (111g)

tenders sin carne estilo chik'n

26 piezas (663g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.