

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 3500 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

3511 kcal ● 256g protein (29%) ● 162g fat (42%) ● 214g carbs (24%) ● 43g fiber (5%)

### Desayuno

565 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
203 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 39g proteína, 92g carbohidratos netos, 57g grasa



**Pizza margherita en pan plano**  
792 kcal



**Leche**  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

### Cena

1080 kcal, 81g proteína, 49g carbohidratos netos, 53g grasa



**Ensalada de seitán**  
1078 kcal

## Day 2

3471 kcal ● 226g protein (26%) ● 124g fat (32%) ● 280g carbs (32%) ● 82g fiber (9%)

### Desayuno

565 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



**Barrita de proteína**

1 barra- 245 kcal



**Plátano**

1 plátano(s)- 117 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

203 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**

436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 39g proteína, 92g carbohidratos netos, 57g grasa



**Pizza margherita en pan plano**

792 kcal



**Leche**

1 3/4 taza(s)- 261 kcal

### Cena

1035 kcal, 51g proteína, 116g carbohidratos netos, 15g grasa



**Estofado de frijoles negros y batata**

1037 kcal

## Day 3

3481 kcal ● 252g protein (29%) ● 119g fat (31%) ● 300g carbs (35%) ● 51g fiber (6%)

### Desayuno

565 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



**Barrita de proteína**

1 barra- 245 kcal



**Plátano**

1 plátano(s)- 117 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

203 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



**Chocolate negro**

1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Palitos de queso**

4 palito(s)- 331 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 65g proteína, 102g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**

10 tender(s)- 571 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**

467 kcal

### Cena

1105 kcal, 39g proteína, 129g carbohidratos netos, 42g grasa



**Pasta con espinacas y hummus**

946 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**

161 kcal

## Day 4

3470 kcal ● 252g protein (29%) ● 128g fat (33%) ● 271g carbs (31%) ● 57g fiber (7%)

### Desayuno

565 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



**Avena proteica de plátano y canela**  
269 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 145 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 65g proteína, 102g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 tender(s)- 571 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal

### Cena

1095 kcal, 44g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa



**Cacahuets tostados**  
1/2 taza(s)- 460 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
637 kcal

## Day 5

3430 kcal ● 238g protein (28%) ● 104g fat (27%) ● 326g carbs (38%) ● 62g fiber (7%)

### Desayuno

565 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



**Avena proteica de plátano y canela**  
269 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 145 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 4g grasa



**Fresas**  
3 3/4 taza(s)- 195 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Rodajas de pepino**  
3/4 pepino- 45 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1020 kcal, 58g proteína, 115g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



**Sub de albóndigas veganas**  
2 sub(s)- 936 kcal

### Cena

1095 kcal, 44g proteína, 108g carbohidratos netos, 44g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/2 taza(s)- 460 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
637 kcal

## Day 6

3487 kcal ● 262g protein (30%) ● 132g fat (34%) ● 254g carbs (29%) ● 61g fiber (7%)

### Desayuno

560 kcal, 17g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



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



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 4g grasa



**Fresas**  
3 3/4 taza(s)- 195 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Rodajas de pepino**  
3/4 pepino- 45 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 51g proteína, 74g carbohidratos netos, 58g grasa



**Sándwich de vegetales con hummus**  
2 sándwich(es)- 727 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Cena

1080 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 36g grasa



**Puré de batata**  
275 kcal



**Salchicha vegana**  
3 salchicha(s)- 804 kcal

## Day 7

3487 kcal ● 262g protein (30%) ● 132g fat (34%) ● 254g carbs (29%) ● 61g fiber (7%)

### Desayuno

560 kcal, 17g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



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



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 20g proteína, 52g carbohidratos netos, 4g grasa



**Fresas**  
3 3/4 taza(s)- 195 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Rodajas de pepino**  
3/4 pepino- 45 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 51g proteína, 74g carbohidratos netos, 58g grasa



**Sándwich de vegetales con hummus**  
2 sándwich(es)- 727 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Cena

1080 kcal, 89g proteína, 86g carbohidratos netos, 36g grasa



**Puré de batata**  
275 kcal



**Salchicha vegana**  
3 salchicha(s)- 804 kcal

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
13 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1696g)
- ajo  
10 1/2 diente(s) (31g)
- espinaca fresca  
9 1/3 taza(s) (280g)
- apio crudo  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- kale (col rizada)  
5 3/4 taza, picada (230g)
- cebolla  
2 1/2 pequeña (175g)
- batatas  
4 batata, 12,5 cm de largo (805g)
- concentrado de tomate  
1 2/3 cda (27g)
- ketchup  
5 cda (85g)
- perejil fresco  
10 2/3 ramitas (11g)
- pepino  
3 pepino (21 cm) (853g)
- zanahorias  
4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/3 cucharadita (0g)
- sal  
1/3 cucharadita (1g)
- vinagre balsámico  
3 2/3 fluid ounce (mL)
- albahaca fresca  
1/3 oz (9g)
- romero, seco  
3/4 cdita (1g)
- comino molido  
2 1/2 cdita (5g)
- canela  
1 cdita (3g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
7 3/4 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
4 1/2 cda (mL)
- aceite  
2 oz (mL)

## Cereales y pastas

- seitan  
1/2 lbs (255g)
- pasta seca cruda  
1/3 lbs (152g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/6 caja (165 g) (192g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- banana  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)
- jugo de limón  
1 2/3 fl oz (mL)
- fresas  
11 1/4 taza, entera (1620g)
- nectarina  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

## Otro

- levadura nutricional  
5 cdita (6g)
- barrita proteica (20 g de proteína)  
3 barra (150g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
20 piezas (510g)
- albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)
- bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- salchicha vegana  
6 sausage (600g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

## Legumbres y derivados

- mantequilla de maní  
8 cda (128g)
- frijoles negros  
1 2/3 lata(s) (732g)
- hummus  
6 1/2 oz (184g)
- garbanzos, en conserva  
3 lata (1419g)

- vinagreta balsámica  
2 cucharadita (mL)

### Productos lácteos y huevos

- queso mozzarella, rallado  
1 1/4 taza (108g)
- leche entera  
6 1/4 taza(s) (mL)
- huevos  
8 grande (400g)
- mozzarella fresca  
1 1/3 oz (38g)
- queso en tiras  
8 barra (224g)

### Productos horneados

- pan naan  
2 1/2 pieza(s) (225g)
- pan  
10 rebanada (320g)

### Bebidas

- agua  
1 3/4 galón (mL)
- polvo de proteína  
25 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (791g)

- cacahuates tostados  
1 1/2 taza (219g)

### Dulces

- chocolate oscuro 70-85%  
2 cuadrado(s) (20g)
- jarabe de arce  
2 cda (mL)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
2 cda (mL)
- salsa para pasta  
1/2 taza (130g)

### Cereales para el desayuno

- avena, copos tradicionales, avena arrollada  
1/2 taza (41g)

### Productos de frutos secos y semillas

- frutos secos mixtos  
1/3 taza (45g)
  - pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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.

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**banana**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(118g)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**kale (col rizada)**

1 taza, picada (40g)

**huevos**

2 grande (100g)

**tomates**

1/2 taza, picada (90g)

**romero, seco**

1/4 cdita (0g)

**vinagre balsámico**

1 cdita (mL)

**agua**

3 cda (mL)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**kale (col rizada)**

3 taza, picada (120g)

**huevos**

6 grande (300g)

**tomates**

1 1/2 taza, picada (270g)

**romero, seco**

3/4 cdita (1g)

**vinagre balsámico**

3 cdita (mL)

**agua**

9 cda (mL)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Avena proteica de plátano y canela

269 kcal ● 18g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**polvo de proteína**

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

**leche entera**

3/8 taza(s) (mL)

**avena, copos tradicionales, avena arrollada**

4 cucharada (20g)

**jarabe de arce**

1 cdita (mL)

**canela**

1/2 cdita (1g)

**banana, en rodajas**

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

**polvo de proteína**

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

**leche entera**

3/4 taza(s) (mL)

**avena, copos tradicionales,**

**avena arrollada**

1/2 taza (41g)

**jarabe de arce**

2 cdita (mL)

**canela**

1 cdita (3g)

**banana, en rodajas**

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. En un bol apto para microondas, mezclar la avena, la proteína en polvo, la canela, el sirope de arce y la leche.
2. Microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos.
3. Cubrir con rodajas de plátano.
4. Servir.

## Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frutos secos mixtos**  
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

**frutos secos mixtos**  
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### 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 2 comidas:

**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

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.

---

## 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.

## Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(154g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
3 3/4 diente(s) (11g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**vinagre balsámico**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
7 1/2 hojas (4g)  
**queso mozzarella, rallado**  
10 cucharada (54g)  
**pan naan**  
1 1/4 pieza(s) (113g)

Para las 2 comidas:

**tomates, cortado en rodajas finas**  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(308g)  
**ajo, cortado en cubitos finos**  
7 1/2 diente(s) (23g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**vinagre balsámico**  
3 3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3 3/4 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
15 hojas (8g)  
**queso mozzarella, rallado**  
1 1/4 taza (108g)  
**pan naan**  
2 1/2 pieza(s) (225g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

---

## Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **ketchup**

2 1/2 cda (43g)

#### **tenders sin carne estilo chik'n**

10 piezas (255g)

Para las 2 comidas:

#### **ketchup**

5 cda (85g)

#### **tenders sin carne estilo chik'n**

20 piezas (510g)

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

### Ensalada fácil de garbanzos

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **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)

Para las 2 comidas:

#### **garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

2 lata (896g)

#### **perejil fresco, picado**

6 ramitas (6g)

#### **vinagre de sidra de manzana**

2 cda (mL)

#### **vinagre balsámico**

2 cda (mL)

#### **tomates, cortado por la mitad**

2 taza de tomates cherry (298g)

#### **cebolla, cortado en láminas finas**

1 pequeña (70g)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

#### kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

---

### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sub(s)

#### albóndigas veganas congeladas

8 albóndiga(s) (240g)

#### salsa para pasta

1/2 taza (130g)

#### levadura nutricional

2 cdita (3g)

#### bollo para sub(s)

2 panecillo(s) (170g)

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 6 y día 7

### Sándwich de vegetales con hummus

2 sándwich(es) - 727 kcal ● 22g protein ● 36g fat ● 62g carbs ● 15g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### zanahorias, pelado y rallado

2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

#### jugo de limón

2 cdita (mL)

#### tomates, rebanadas

2 tomate ciruela (124g)

#### hummus

3 cda (45g)

#### aceite de oliva

2 cda (mL)

#### espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

#### pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

#### zanahorias, pelado y rallado

4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

#### jugo de limón

4 cdita (mL)

#### tomates, rebanadas

4 tomate ciruela (248g)

#### hummus

6 cda (90g)

#### aceite de oliva

4 cda (mL)

#### espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

#### pan

8 rebanada (256g)

1. Tueste el pan.
2. En un bol pequeño combine la espinaca, la zanahoria, el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Unte hummus en el pan y cubra con la mezcla de espinaca y rodajas de tomate.
4. Coloque la otra rebanada encima y sirva.

### Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

#### cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Apio con mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla de maní**  
4 cda (64g)  
**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de maní**  
8 cda (128g)  
**apio crudo**  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)

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

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chocolate oscuro 70-85%**  
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**chocolate oscuro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en tiras**  
4 barra (112g)

Para las 2 comidas:

**queso en tiras**  
8 barra (224g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Fresas

3 3/4 taza(s) - 195 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 31g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**fresas**  
3 3/4 taza, entera (540g)

Para las 3 comidas:

**fresas**  
11 1/4 taza, entera (1620g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

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

### Rodajas de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 3 comidas:

**pepino**  
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de seitán

1078 kcal ● 81g protein ● 53g fat ● 49g carbs ● 20g fiber



**seitán, desmenuzado o en rodajas**

1/2 lbs (255g)

**espinaca fresca**

6 taza(s) (180g)

**tomates, cortado por la mitad**

18 tomates cherry (306g)

**aguacates, picado**

3/4 aguacate(s) (151g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**levadura nutricional**

3 cdita (4g)

**aceite**

3 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Estofado de frijoles negros y batata

1037 kcal ● 51g protein ● 15g fat ● 116g carbs ● 59g fiber



**ajo, cortado en cubitos**

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

**cebolla, picado**

5/6 pequeña (58g)

**batatas, cortado en cubos**

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

**concentrado de tomate**

1 2/3 cda (27g)

**aceite**

5/6 cda (mL)

**kale (col rizada)**

1 1/4 taza, picada (50g)

**jugo de limón**

5/6 cda (mL)

**comino molido**

1 1/4 cdita (3g)

**agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

**frijoles negros, escurrido**

1 2/3 lata(s) (732g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Pasta con espinacas y hummus

946 kcal ● 30g protein ● 30g fat ● 125g carbs ● 13g fiber



**tomates, picado**

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

**cebolla, cortado en cubos**

2/3 pequeña (47g)

**pasta seca cruda**

1/3 lbs (152g)

**jugo de limón**

2/3 cda (mL)

**espinaca fresca**

1 1/3 taza(s) (40g)

**aceite**

1 1/3 cda (mL)

**ajo, cortado en cubos**

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

**hummus**

3 1/3 oz (94g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**tomates, en rodajas**

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

**albahaca fresca**

2/3 cda, picado (2g)

**vinagreta balsámica**

2 cucharadita (mL)

**mozzarella fresca, en rodajas**

1 1/3 oz (38g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Cacahuates tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cacahuates tostados**  
1/2 taza (73g)

Para las 2 comidas:

**cacahuates tostados**  
1 taza (146g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal ● 27g protein ● 7g fat ● 98g carbs ● 18g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**perejil fresco, picado**

2 1/3 ramitas (2g)

**tomates, picado**

5/8 tomate roma (47g)

**pepino, picado**

1/4 pepino (21 cm) (88g)

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

5/8 lata (261g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**comino molido**

5/8 cdita (1g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

**cuscús instantáneo, saborizado**

5/8 caja (165 g) (96g)

Para las 2 comidas:

**perejil fresco, picado**

4 2/3 ramitas (5g)

**tomates, picado**

1 1/6 tomate roma (93g)

**pepino, picado**

5/8 pepino (21 cm) (176g)

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1 1/6 lata (523g)

**jugo de limón**

5/8 cda (mL)

**comino molido**

1 1/6 cdita (2g)

**aceite**

5/8 cdita (mL)

**cuscús instantáneo, saborizado**

1 1/6 caja (165 g) (192g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### batatas

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

Para las 2 comidas:

#### batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

---

### Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### salchicha vegana

3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

#### salchicha vegana

6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
  2. Sirve.
-

## 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.
-