

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1500 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

1515 kcal ● 124g protein (33%) ● 74g fat (44%) ● 63g carbs (17%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido proteico doble chocolate](#)
137 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tostada de aguacate](#)
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

460 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



[Sándwich Caprese](#)
1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

480 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



[Tempeh estilo búfalo con tzatziki](#)
314 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)
1 1/4 taza(s)- 167 kcal

Day 2

1515 kcal ● 124g protein (33%) ● 74g fat (44%) ● 63g carbs (17%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 31g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

460 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Sándwich Caprese
1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

480 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/4 taza(s)- 167 kcal

Day 3

1466 kcal ● 115g protein (31%) ● 80g fat (49%) ● 46g carbs (13%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
124 kcal

Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Queso cottage con piña
93 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

440 kcal, 19g proteína, 5g carbohidratos netos, 36g grasa



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Day 4

1486 kcal ● 117g protein (32%) ● 78g fat (47%) ● 53g carbs (14%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos revueltos con espinaca, pimientos y tomate
124 kcal

Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Queso cottage con piña
93 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

460 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 34g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
393 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Day 5

1442 kcal ● 108g protein (30%) ● 80g fat (50%) ● 55g carbs (15%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Queso cottage con piña
93 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

430 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1/2 sándwich(es)- 279 kcal

Cena

445 kcal, 29g proteína, 9g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada César de brócoli con huevos duros
260 kcal

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

150 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 8g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

460 kcal, 26g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal



Goulash de frijoles y tofu

219 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s)- 167 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Desayuno

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

150 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 8g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

460 kcal, 26g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal



Goulash de frijoles y tofu

219 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s)- 167 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ piña enlatada
6 cucharada, trozos (68g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
10 oz (288g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ coliflor triturada congelada
3/4 taza, preparada (128g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
5 cda (88g)
- ☐ mozzarella fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ mantequilla
3/4 barra (87g)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
- ☐ queso parmesano
3 cda (15g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (508g)
- ☐ brócoli congelado
5 taza (455g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
- ☐ jengibre fresco
1 cdita (2g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ lechuga romana
2 taza rallada (94g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Espicias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

Bebidas

- ☐ agua
12 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ semillas de sésamo
1 cdita (3g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/3 oz (37g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
4 1/2 cda (72g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)

- ☐ sal
1/3 cucharadita (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- ☐ tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
agua
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
agua
2 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.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

124 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1/4 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

queso parmesano

1 cda (5g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto
2 cda (32g)
mozzarella fresca
2 rebanadas (57g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
4 cda (64g)
mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



nueces de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



ajo, picado fino

1 diente (3g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

5 oz (142g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

1 cdita (2g)

salsa de soja

2 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3/4 taza, preparada (128g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es) - 279 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

tomates

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

mantequilla, ablandado

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

4 oz (113g)

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

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1 3/4 oz (50g)

tomillo fresco

1/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/4 lbs (99g)

tomillo fresco

1/4 cdita (0g)

pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Queso cottage con piña

93 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido

2 cucharada, trozos (23g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

piña enlatada, escurrido

6 cucharada, trozos (68g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(40g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(120g)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

8 mediana (80g)

hummus

2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

16 mediana (160g)

hummus

4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cda (mL)

tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

pimienta negra

5/8 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/4 taza (114g)

sal

5/8 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 1/2 cda (36g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
 2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

2 cdita (mL)

nueces de girasol

1 cda (12g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cdita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada César de brócoli con huevos duros

260 kcal ● 21g protein ● 15g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



jugo de limón
1/2 cda (mL)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
queso parmesano
1 cda (5g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)
huevos
2 grande (100g)
lechuga romana
2 taza rallada (94g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 1/4 cda (18g)
pimienta negra
5/8 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/4 taza (114g)
sal
5/8 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 1/2 cda (36g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
sal
1 1/4 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-