

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1600 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

1566 kcal ● 105g protein (27%) ● 79g fat (45%) ● 86g carbs (22%) ● 22g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



[Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada](#)  
1 tostada(s)- 212 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 13g proteína, 53g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
113 kcal



[Pizza en pan plano con brócoli](#)  
313 kcal



[Jugo de frutas](#)  
3/4 taza(s)- 86 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



[Nueces](#)  
1/8 taza(s)- 87 kcal



[Palitos de queso](#)  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

510 kcal, 36g proteína, 15g carbohidratos netos, 29g grasa



[Tempeh básico](#)  
4 onza(s)- 295 kcal



[Ensalada caprese](#)  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

1550 kcal ● 111g protein (29%) ● 83g fat (48%) ● 68g carbs (18%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada  
1 tostada(s)- 212 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada mixta simple  
170 kcal



Tofu al estilo General Tso  
327 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces  
1/8 taza(s)- 87 kcal



Palitos de queso  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

510 kcal, 36g proteína, 15g carbohidratos netos, 29g grasa



Tempeh básico  
4 onza(s)- 295 kcal



Ensalada caprese  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 3

1596 kcal ● 110g protein (28%) ● 81g fat (46%) ● 86g carbs (22%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

210 kcal, 13g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos  
2 huevo(s)- 139 kcal



Uvas  
73 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate  
121 kcal



Hamburguesa vegetal  
2 disco- 254 kcal



Cacahuetes tostados  
1/6 taza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 9g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces  
1/8 taza(s)- 87 kcal



Palitos de queso  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

525 kcal, 19g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de col con tofu buffalo  
380 kcal



Jugo de frutas  
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 4

1580 kcal ● 114g protein (29%) ● 74g fat (42%) ● 92g carbs (23%) ● 22g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 13g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Uvas

73 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



Chips de batata

15 chips- 116 kcal



Trocitos de coliflor en sartén

107 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

### Cena

455 kcal, 26g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



Nuggets tipo Chik'n

3 nuggets- 165 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

## Day 5

1568 kcal ● 103g protein (26%) ● 77g fat (44%) ● 98g carbs (25%) ● 17g fiber (4%)

### Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal



**Trocitos de coliflor en sartén**  
107 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 26g grasa



**Ensalada caprese**  
71 kcal



**Wrap de espinacas y queso de cabra**  
1 wrap(s)- 427 kcal

### Cena

455 kcal, 26g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
141 kcal



**Nuggets tipo Chik'n**  
3 nuggets- 165 kcal



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

## Day 6

1540 kcal ● 114g protein (30%) ● 68g fat (40%) ● 95g carbs (25%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



**Frambuesas**  
2/3 taza(s)- 48 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal

### Aperitivos

110 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 1g grasa



**Pretzels**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 26g grasa



**Ensalada caprese**  
71 kcal



**Wrap de espinacas y queso de cabra**  
1 wrap(s)- 427 kcal

### Cena

540 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada de seitán**  
539 kcal

## Day 7

1599 kcal ● 117g protein (29%) ● 78g fat (44%) ● 81g carbs (20%) ● 27g fiber (7%)

### Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal



Huevos revueltos cremosos

182 kcal

### Aperitivos

110 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

555 kcal, 24g proteína, 27g carbohidratos netos, 35g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal

### Cena

540 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de seitán

539 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
6 cucharada, sin cáscara (38g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras  
3 barra (84g)
- ☐ huevos  
15 mediana (656g)
- ☐ queso  
6 cucharada, rallada (42g)
- ☐ mozzarella fresca  
6 oz (170g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural  
3/4 taza (210g)
- ☐ leche entera  
2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla  
3 1/2 cdita (16g)
- ☐ queso de cabra  
2 1/2 oz (70g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
1/4 lbs (96g)
- ☐ pan naan  
1/2 pieza(s) (45g)
- ☐ tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

## Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo  
1/3 cdita (1g)
- ☐ sal  
2 1/2 g (2g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- ☐ albahaca fresca  
2/3 oz (19g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
2/3 cda (10g)
- ☐ vinagre de vino tinto  
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco  
1 1/2 cdita (2g)

## Frutas y jugos

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
9 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite  
2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (852g)
- ☐ ajo  
3 3/4 diente(s) (11g)
- ☐ brócoli  
4 cucharada, picado (23g)
- ☐ jengibre fresco  
1 1/3 cda (8g)
- ☐ coliflor  
1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)
- ☐ pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ cebolla morada  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ ketchup  
1 1/2 cda (26g)
- ☐ espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pizza  
2 cucharada (32g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce  
2 cucharada (mL)
- ☐ salsa picante  
1/2 cda (mL)

## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

- ☐ aguacates  
1 1/3 aguacate(s) (268g)
- ☐ jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ uvas  
2 1/2 taza (230g)
- ☐ jugo de limón  
3/4 cda (mL)
- ☐ frambuesas  
2 taza (246g)
- ☐ fresas  
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 1/2 paquete (155 g) (397g)
- ☐ hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
1 taza (90g)
- ☐ chips de batata  
30 patatas fritas (43g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n  
6 nuggets (129g)
- ☐ pimientos rojos asados  
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ levadura nutricional  
3 cdita (4g)

- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme  
13 2/3 oz (387g)
- ☐ salsa de soja  
1 1/3 cdita (mL)
- ☐ cacahuates tostados  
1/2 taza (76g)

## Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz  
1 1/3 cda (11g)
- ☐ seitan  
1/2 lbs (255g)

## Dulces

- ☐ azúcar  
2/3 cda (9g)

## Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados  
2 oz (57g)



## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s) - 212 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pan

1 rebanada(s) (32g)

#### ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

#### huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

#### aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

#### mezcla de hojas verdes

2 2/3 cucharada (5g)

Para las 2 comidas:

#### pan

2 rebanada(s) (64g)

#### ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

#### huevos, hervido y enfriado

2 grande (100g)

#### aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

#### mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Tuesta el pan y coloca encima las hojas verdes y la mezcla de ensalada de huevo. Sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### huevos

4 grande (200g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.



73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**uvas**  
1 1/4 taza (115g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
2 1/2 taza (230g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frambuesas**  
2/3 taza (82g)

Para las 3 comidas:

**frambuesas**  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**huevos**  
6 grande (300g)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### 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.

### Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



#### queso

2 cucharada, rallada (14g)

#### pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### sal

1/2 pizca (0g)

#### pimienta negra

1/2 pizca (0g)

#### ajo, picado finamente

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

#### salsa para pizza

2 cucharada (32g)

#### brócoli

4 cucharada, picado (23g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

### Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)

#### jugo de fruta

6 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



#### **aderezo para ensaladas**

3 3/4 cda (mL)

#### **mezcla de hojas verdes**

3 3/4 taza (113g)

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

---

### Tofu al estilo General Tso

327 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



#### **tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

6 2/3 oz (189g)

#### **aceite**

2/3 cda (mL)

#### **fécula de maíz**

1 1/3 cda (11g)

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

2/3 cda (10g)

#### **azúcar**

2/3 cda (9g)

#### **ajo, picado**

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

#### **salsa de soja**

1 1/3 cda (mL)

#### **jengibre fresco, picado**

1 1/3 cda (8g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
  2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
  3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
  4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(68g)

#### albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

#### vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

#### mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

#### 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)

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

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

#### hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

#### cacahuates tostados

1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

#### albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

#### tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

#### mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

#### mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

#### vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

#### albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

#### tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

#### mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

#### mozzarella fresca

1 oz (28g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pimientos rojos asados

2 cucharada, en cubos (28g)

#### tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

#### vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

#### queso

2 cucharada, rallada (14g)

#### queso de cabra, desmenuzado

2 cda (28g)

#### tomates

4 tomates cherry (68g)

#### espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

#### pimientos rojos asados

4 cucharada, en cubos (56g)

#### tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

#### vinagreta balsámica

1 cda (mL)

#### queso

4 cucharada, rallada (28g)

#### queso de cabra, desmenuzado

4 cda (56g)

#### tomates

8 tomates cherry (136g)

#### espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

#### cacahuates tostados

3 cucharada (27g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



#### pepino, cortado en medias lunas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

#### aceite de oliva

1/2 cda (mL)

#### vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

#### eneldo seco

1/2 cdita (1g)

#### jugo de limón

1/4 cda (mL)

#### yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

#### cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.  
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.  
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

### Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



**fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas**

2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

**mantequilla**

1/2 cdita (2g)

**queso de cabra**

1/2 oz (14g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

**pan**

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

---

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

---

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

**nueces**

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Palitos de queso

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

### queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Chips de batata

15 chips - 116 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### chips de batata

15 patatas fritas (21g)

Para las 2 comidas:

### chips de batata

30 patatas fritas (43g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

---

### Trocitos de coliflor en sartén

107 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber





Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, cortado en cubitos**

1/2 cdita (1g)

**salsa picante**

1/4 cda (mL)

**aceite**

1 cdita (mL)

**huevos**

1/2 extra grande (28g)

**coliflor**

1/2 taza(s), triturado tipo 'rice' (64g)

Para las 2 comidas:

**ajo, cortado en cubitos**

1 cdita (3g)

**salsa picante**

1/2 cda (mL)

**aceite**

2 cdita (mL)

**huevos**

1 extra grande (56g)

**coliflor**

1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pretzels duros salados**

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tempeh**  
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

### Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
4 cucharada de hojas enteras (6g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 paquete (155 g) (78g)  
**mozzarella fresca**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1/2 taza de hojas enteras (12g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 paquete (155 g) (155g)  
**mozzarella fresca**  
3 oz (85g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Ensalada de col con tofu buffalo

380 kcal ● 17g protein ● 29g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



**tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos**

1/2 lbs (198g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

2 cucharada de tomates cherry (19g)

**aderezo ranch**

2 cda (mL)

**Frank's Red Hot sauce**

2 cucharada (mL)

**mezcla para coleslaw**

1 taza (90g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

### Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**jugo de fruta**

10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pepino, cortado en medias lunas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

#### aceite de oliva

1/2 cda (mL)

#### vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

#### eneldo seco

1/2 cdita (1g)

#### jugo de limón

1/4 cda (mL)

#### yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

#### cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

#### pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

#### aceite de oliva

1 cda (mL)

#### vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

#### eneldo seco

1 cdita (1g)

#### jugo de limón

1/2 cda (mL)

#### yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

#### cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

### Nuggets tipo Chik'n

3 nuggets - 165 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### Nuggets veganos chik'n

3 nuggets (65g)

#### ketchup

3/4 cda (13g)

Para las 2 comidas:

#### Nuggets veganos chik'n

6 nuggets (129g)

#### ketchup

1 1/2 cda (26g)

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

### 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.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de seitán

539 kcal ● 40g protein ● 27g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### seitán, desmenuzado o en rodajas

1/4 lbs (128g)

### espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

### tomates, cortado por la mitad

9 tomates cherry (153g)

### aguacates, picado

3/8 aguacate(s) (75g)

### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

### levadura nutricional

1 1/2 cdita (2g)

### aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

### 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.

# 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.