

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1700 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

1671 kcal ● 108g protein (26%) ● 88g fat (47%) ● 93g carbs (22%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

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



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



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

250 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



[Bocados de durazno y queso de cabra](#)
1 durazno- 162 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

580 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



[Sándwich a la plancha con champiñones y queso](#)
162 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/3 taza(s)- 277 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Cena

440 kcal, 14g proteína, 41g carbohidratos netos, 23g grasa



[Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés](#)
6 hojas de lechuga- 279 kcal



[Arroz blanco](#)
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

Day 2

1659 kcal ● 114g protein (28%) ● 95g fat (52%) ● 65g carbs (16%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

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



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

580 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
162 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

250 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

430 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 31g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
341 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 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

1705 kcal ● 106g protein (25%) ● 103g fat (54%) ● 60g carbs (14%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

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



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

525 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



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

Aperitivos

250 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

530 kcal, 23g proteína, 17g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
529 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

1726 kcal ● 115g protein (27%) ● 97g fat (51%) ● 60g carbs (14%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Almuerzo

525 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



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

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

530 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 30g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal

Day 5

1678 kcal ● 113g protein (27%) ● 83g fat (45%) ● 82g carbs (20%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Almuerzo

480 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 408 kcal

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

530 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 30g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal

Day 6

1697 kcal ● 120g protein (28%) ● 75g fat (40%) ● 102g carbs (24%) ● 33g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage con piña

93 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

Almuerzo

480 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es)- 408 kcal

Cena

575 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1702 kcal ● 119g protein (28%) ● 82g fat (43%) ● 89g carbs (21%) ● 33g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage con piña

93 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Aperitivos

195 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

480 kcal, 24g proteína, 26g carbohidratos netos, 29g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

575 kcal, 25g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/6 cdita (4g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
5 oz (141g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ queso en lonchas
1 3/4 oz (49g)
- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (43g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (113g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (428g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (586g)
- ☐ frambuesas
2 1/2 taza (308g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (138g)
- ☐ cacao en polvo
3/8 oz (11g)
- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)

Bebidas

- ☐ agua
11 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
11 cucharada grande (1/3 taza c/u) (341g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
2 1/2 cdita (mL)
- ☐ tofu firme
15 oz (431g)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ frijoles negros
3 cucharada (45g)
- ☐ cacahuates tostados
4 cucharada (37g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa verde
1 1/2 cda (24g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- ☐ almendras
1/3 lbs (148g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
- ☐ semillas de chía
3 oz (85g)

Productos horneados

- ☐ pan
2/3 lbs (320g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)
- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ champiñones
1/4 lbs (120g)
 - ☐ lechuga romana
6 hoja interior (36g)
 - ☐ ajo
1 3/4 diente(s) (5g)
 - ☐ jengibre fresco
3/4 cda (5g)
 - ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (320g)
 - ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
 - ☐ ketchup
2 cda (34g)
 - ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)
-

Dulces

- ☐ jarabe
1 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

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

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 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pudín de chía con cacao y frambuesa

276 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jarabe

1/2 cda (mL)

frambuesas

4 cucharada (31g)

cacao en polvo

1 1/4 tsp (3g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

jarabe

1 cda (mL)

frambuesas

1/2 taza (62g)

cacao en polvo

2 1/2 tsp (5g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

semillas de chía

4 cucharada (57g)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigera de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

piña enlatada, escurrido

4 cucharada, trozos (45g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

1. Escurre 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.

Frambuesas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

champiñones

4 cucharada, picada (18g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

tomillo, seco

1 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

champiñones

1/2 taza, picada (35g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras

10 cucharada, entera (89g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)

Para las 2 comidas:
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)

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. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
champiñones
1 1/2 oz (43g)
queso
1/2 taza, rallada (57g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
champiñones
3 oz (85g)
queso
1 taza, rallada (113g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almendras tostadas

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



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- sal
- 1 pizca (0g)
- queso de cabra
- 2 cda (28g)
- durazno
- 1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

Para las 3 comidas:

- sal
- 3 pizca (1g)
- queso de cabra
- 6 cda (84g)
- durazno
- 3 mediano (6,8 cm diá.) (428g)

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.

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.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal  7g protein  9g fat  3g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
queso de cabra
1 oz (28g)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
queso de cabra
2 oz (57g)
eneldo seco
1 cdita (1g)

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

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)

yogur griego bajo en grasa

2 cucharada (35g)

aguacates

1/2 rebanadas (13g)

cacao en polvo

1/2 cda (3g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

yogur griego bajo en grasa

4 cucharada (70g)

aguacates

1 rebanadas (25g)

cacao en polvo

1 cda (6g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 cda (28g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

6 hojas de lechuga - 279 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 hojas de lechuga

agua

1/8 taza(s) (mL)

aceite

1 cda (mL)

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

almendras

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

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar

1/4 lbs (106g)

jengibre fresco, pelado y picado fino

3/4 cda (5g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.
2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.
3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.
4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.
5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
 2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
 3. Añade el arroz y remueve.
 4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
 5. Cocina durante 20 minutos.
 6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
 7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1 cdita (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

ajo, picado

1 diente (3g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g protein ● 36g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



tomates, picado

3/4 tomate roma (60g)

salsa verde

1 1/2 cda (24g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

3 cucharada (45g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

3 cda (22g)

aguacates, cortado en rodajas

3 rebanadas (75g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tofu firme

1 1/2 rebanada(s) (126g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**guisantes de vaina dulce
congelados**

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce
congelados**

2 2/3 taza (384g)

mantequilla

8 cdita (36g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

Para las 2 comidas:

ketchup

2 cda (34g)

tenders sin carne estilo chik'n

8 piezas (204g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

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.
-