

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1800 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

1826 kcal ● 122g protein (27%) ● 96g fat (47%) ● 92g carbs (20%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
2 bola(s)- 270 kcal

Aperitivos

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



[Palitos de queso](#)
2 palito(s)- 165 kcal



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

615 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



[Frambuesas](#)
1 taza(s)- 72 kcal



[Sándwich de ensalada de huevo](#)
1 sándwich(es)- 542 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteína, 43g carbohidratos netos, 27g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
242 kcal



[Pasta boloñesa sin carne](#)
221 kcal



[Leche](#)
3/4 taza(s)- 112 kcal

Day 2

1768 kcal ● 131g protein (30%) ● 89g fat (45%) ● 84g carbs (19%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
2 bola(s)- 270 kcal

Aperitivos

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



[Palitos de queso](#)
2 palito(s)- 165 kcal



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

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



[Ensalada de seitán](#)
539 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 43g carbohidratos netos, 30g grasa



[Pistachos](#)
188 kcal



[Nuggets tipo Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal



[Frambuesas](#)
1/2 taza(s)- 36 kcal

Day 3

1808 kcal ● 127g protein (28%) ● 92g fat (46%) ● 92g carbs (20%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 43g carbohidratos netos, 30g grasa



Pistachos
188 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Day 4

1805 kcal ● 125g protein (28%) ● 91g fat (45%) ● 96g carbs (21%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 29g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Cena

590 kcal, 25g proteína, 26g carbohidratos netos, 37g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete
588 kcal

Day 5

1763 kcal ● 118g protein (27%) ● 89g fat (45%) ● 100g carbs (23%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 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, 44g carbohidratos netos, 29g grasa



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal



Ensalada mixta simple
271 kcal

Cena

515 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 taza(s)- 215 kcal



Tofu al horno
10 2/3 onza(s)- 302 kcal

Day 6

1787 kcal ● 131g protein (29%) ● 91g fat (46%) ● 80g carbs (18%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

635 kcal, 33g proteína, 35g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

515 kcal, 37g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 taza(s)- 215 kcal



Tofu al horno
10 2/3 onza(s)- 302 kcal

Day 7

1808 kcal ● 122g protein (27%) ● 86g fat (43%) ● 100g carbs (22%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

635 kcal, 33g proteína, 35g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

535 kcal, 28g proteína, 35g carbohidratos netos, 25g grasa



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal



Frambuesas
1 3/4 taza(s)- 126 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal



Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ huevos
21 mediana (932g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ☐ leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
5 cda (23g)
- ☐ queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ frambuesas
17 1/2 oz (499g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (410g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
3/4 lbs (343g)
- ☐ agua
10 1/2 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ harina de almendra
3 cda (21g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ levadura nutricional
1/3 oz (9g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/3 taza (220g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
- ☐ bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
1/4 lbs (126g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (66g)
- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (401g)
- ☐ ketchup
4 1/3 cda (74g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ cebolletas
2 cucharada, en rodajas (16g)
- ☐ pimienta
1 1/4 pequeña (93g)
- ☐ brócoli
4 taza, picado (364g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mantequilla de maní
10 cda (160g)
- ☐ salsa de soja
1/2 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3 oz (85g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1 oz (28g)

- ☐ semillas de chía
1 cdita (5g)
- ☐ semillas de sésamo
1/2 oz (15g)
- ☐ semillas de lino
2 pizca (2g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

- ☐ seitan
6 oz (170g)

Dulces

- ☐ mermelada
3 cdita (21g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
 - ☐ pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
 - ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
 - ☐ sal
1 pizca (0g)
 - ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
 - ☐ ajo en polvo
1 2/3 cdita (5g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
3 cda (17g)
harina de almendra
3 cda (21g)
mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s) - 200 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada
1 1/2 cdita (11g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
pan
1 1/2 rebanada (48g)

Para las 2 comidas:

mermelada
3 cdita (21g)
mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

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

Huevos cocidos

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

huevos
1 grande (50g)

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

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

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/2 pequeña (35g)

pimiento, picado

1 pequeña (74g)

huevos

4 grande (200g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Frambuesas

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



Rinde 1 taza(s)

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

pimentón (paprika)

1 pizca (1g)

pan

2 rebanada (64g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

mayonesa

2 cda (mL)

huevos

3 mediana (132g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfrien (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada de seitán

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



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)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es) tipo sub

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

queso

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

aceite

1/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal  30g protein  31g fat  29g carbs  11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- huevos, hervido y enfriado**
3 grande (150g)
- tomates, cortado por la mitad**
6 cucharada de tomates cherry (56g)
- pan**
2 rebanada (64g)
- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

- huevos, hervido y enfriado**
6 grande (300g)
- tomates, cortado por la mitad**
3/4 taza de tomates cherry (112g)
- pan**
4 rebanada (128g)
- aguacates**
1 aguacate(s) (201g)
- ajo en polvo**
1 cdita (3g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

- leche entera**
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(80g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní
6 cda (96g)
apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(240g)

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

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
10 frambuesas (19g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
20 frambuesas (38g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

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



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.

Pasta boloñesa sin carne

221 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



aceite
1/8 cda (mL)
migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 oz (43g)
salsa para pasta
3 oz (85g)
pasta seca cruda
1 oz (28g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre y reserva.
2. Mientras la pasta se cocina, calienta el aceite en una sartén o cazo a fuego medio.
3. Añade la carne vegana y cocina hasta que se dore, o según las indicaciones del paquete. Desmenuza los trozos grandes con una cuchara según sea necesario.
4. Incorpora la salsa de pasta y lleva a hervir a fuego lento.
5. Sirve la salsa sobre la pasta cocida.

Leche

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

Rinde 3/4 taza(s)

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



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

13 1/3 nuggets (287g)

ketchup

3 1/3 cda (57g)

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

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

588 kcal ● 25g protein ● 37g fat ● 26g carbs ● 12g fiber



calabacín, cortado en espiral

2 mediana (392g)

semillas de chía

1 cdita (5g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebollitas

2 cucharada, en rodajas (16g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

salsa de soja

2 cda (mL)

mantequilla de maní

4 cda (64g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Brócoli asado con levadura nutricional

2 taza(s) - 215 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

levadura nutricional

1 cda (4g)

aceite

1 cda (mL)

brócoli

2 taza, picado (182g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

2 cda (8g)

aceite

2 cda (mL)

brócoli

4 taza, picado (364g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Tofu al horno

10 2/3 onza(s) - 302 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

semillas de sésamo

2/3 cda (6g)

salsa de soja

1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/3 cda (12g)

salsa de soja

2/3 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tenders de chik'n crujientes

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



Rinde 4 tender(s)

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

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

Frambuesas

1 3/4 taza(s) - 126 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

frambuesas
1 3/4 taza (215g)

- 1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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.

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.