

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1900 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

1863 kcal ● 143g protein (31%) ● 91g fat (44%) ● 85g carbs (18%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 12g carbohidratos netos, 15g grasa



Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

635 kcal, 24g proteína, 31g carbohidratos netos, 41g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal

Cena

530 kcal, 40g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal

Day 2

1876 kcal ● 132g protein (28%) ● 81g fat (39%) ● 117g carbs (25%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

225 kcal, 7g proteína, 12g carbohidratos netos, 15g grasa



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

555 kcal, 36g proteína, 37g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

625 kcal, 17g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal



Sartén suroeste de lentejas y patatas
320 kcal

Day 3

1918 kcal ● 139g protein (29%) ● 92g fat (43%) ● 104g carbs (22%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

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



Moras
2/3 taza(s)- 46 kcal



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete
234 kcal

Aperitivos

285 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Snack crujiente de lentejas al ajo
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

580 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 41g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal



Tofu al limón y pimienta
10 1/2 onza- 378 kcal

Cena

555 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 27g grasa



Pasta al horno con feta y garbanzos
406 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 4

1918 kcal ● 139g protein (29%) ● 92g fat (43%) ● 104g carbs (22%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

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



Moras

2/3 taza(s)- 46 kcal



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal

Aperitivos

285 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

580 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 41g grasa



Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s)- 200 kcal



Tofu al limón y pimienta

10 1/2 onza- 378 kcal

Cena

555 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 27g grasa



Pasta al horno con feta y garbanzos

406 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Day 5

1901 kcal ● 130g protein (27%) ● 88g fat (42%) ● 105g carbs (22%) ● 43g fiber (9%)

Desayuno

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



Moras

2/3 taza(s)- 46 kcal



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal

Aperitivos

285 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

575 kcal, 30g proteína, 30g carbohidratos netos, 33g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

Cena

540 kcal, 18g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Uvas

58 kcal



Bol de calabacín y garbanzos con limón y feta

260 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 6

1900 kcal ● 121g protein (25%) ● 92g fat (43%) ● 106g carbs (22%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada proteica con mantequilla de cacahuete
1 rebanada(s)- 322 kcal

Aperitivos

200 kcal, 10g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

620 kcal, 30g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Tostada con garbanzos especiados y aguacate
1 tostada(s)- 481 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

540 kcal, 18g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Uvas
58 kcal



Bol de calabacín y garbanzos con limón y feta
260 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 7

1860 kcal ● 126g protein (27%) ● 88g fat (43%) ● 101g carbs (22%) ● 40g fiber (9%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada proteica con mantequilla de cacahuete
1 rebanada(s)- 322 kcal

Aperitivos

200 kcal, 10g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

620 kcal, 30g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Tostada con garbanzos especiados y aguacate
1 tostada(s)- 481 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

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



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Bebidas

- ☐ agua
17 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 1/2 oz (442g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (534g)
- ☐ calabacín
3 grande (969g)
- ☐ pimiento
1 1/4 grande (201g)
- ☐ kale (col rizada)
2 1/4 manojo (383g)
- ☐ patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
- ☐ pimiento jalapeño
1 pimiento(s) (14g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ perejil fresco
6 1/2 ramitas (7g)

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (79g)
- ☐ hummus
1/3 taza (81g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (147g)
- ☐ tofu firme
29 oz (822g)
- ☐ mantequilla de maní
7 cda (112g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (52g)
- ☐ crema agria
2 cda (24g)
- ☐ queso feta
1/3 lbs (149g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (486g)
- ☐ jugo de limón
2 fl oz (mL)
- ☐ limón
2 1/2 pequeña (140g)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)
- ☐ uvas
2 taza (184g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)

Otro

- ☐ tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ Pasta de garbanzo
1/2 box (99g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1/3 taza (46g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
3/4 taza (61g)

Dulces

- ☐ miel
4 cdita (28g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Moras

2/3 taza(s) - 46 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zarzamoras
2/3 taza (96g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal ● 18g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- proteína en polvo, chocolate1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
- mantequilla de maní1 cda (16g)
- agua1/2 taza(s) (mL)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada4 cucharada (20g)

Para las 3 comidas:

- proteína en polvo, chocolate1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- mantequilla de maní3 cda (48g)
- agua1 1/2 taza(s) (mL)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada3/4 taza (61g)

1. Cocinar la avena y el agua según las instrucciones del paquete.
2. Cuando esté lista, mezclar la proteína en polvo y la mantequilla de cacahuete.
3. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada proteica con mantequilla de cacahuete

1 rebanada(s) - 322 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- miel1 cedita (7g)
- polvo de proteína2 cedita (4g)
- mantequilla de maní2 cda (32g)
- pan1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

- miel2 cedita (14g)
- polvo de proteína4 cedita (8g)
- mantequilla de maní4 cda (64g)
- pan2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete y el polvo de proteína hasta que estén bien combinados.
3. Unta la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre la tostada y rocía con miel. Sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

- leche entera1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

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

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuets tostados
2 2/3 cucharada (24g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 10g fiber



aguacates, pelado y sin semillas
1/2 aguacate(s) (101g)
calabacín
1/2 grande (162g)
albahaca fresca
1/2 taza de hojas enteras (12g)
tomates, cortado por la mitad
5 tomates cherry (85g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
agua
1/6 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cda (43g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 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 al limón y pimienta

10 1/2 onza - 378 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2/3 lbs (298g)

limón y pimienta

3/8 cdita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

fécula de maíz

1 1/2 cda (12g)

limón, con ralladura

3/4 pequeña (44g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

limón y pimienta

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

3 cda (24g)

limón, con ralladura

1 1/2 pequeña (87g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu básico

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



Rinde 8 onza(s)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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 fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con garbanzos especiados y aguacate

1 tostada(s) - 481 kcal ● 17g protein ● 22g fat ● 35g carbs ● 19g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, pelado y deshuesado
1/2 aguacate(s) (101g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
aceite
1/4 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, pelado y deshuesado
1 aguacate(s) (201g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
aceite
1/2 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
comino molido
2 cdita (4g)
jugo de limón
1 cdita (mL)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja de horno y tuéstalos en el horno durante 10-15 minutos, hasta que estén dorados.
3. Mientras tanto, machaca el aguacate en un bol con el dorso de un tenedor. Añade el zumo de limón y una pizca de sal/pimienta. Machaca hasta que esté bien combinado.
4. Tuesta el pan.
5. Monta las tostadas extendiendo el puré de aguacate sobre el pan y cubre con una buena cantidad de garbanzos especiados y las escamas de guindilla. Servir.

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pimiento
1/2 mediana (60g)

pimiento
1 mediana (119g)

hummus
2 1/2 cucharada (41g)

hummus
1/3 taza (81g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuates tostados

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

agua
3/8 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
orégano seco
1/6 cdita, molido (0g)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
aceite
1/6 cda (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3 cucharada (38g)

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
orégano seco
5/8 cdita, molido (1g)
copos de chile rojo
1 1/3 cdita (2g)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
aceite
5/8 cda (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/2 cucharada (115g)

1. Colocar las lentejas enjuagadas en una olla y añadir agua. Cubrir y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
3. Escurrir las lentejas, volver a ponerlas en la olla y mezclar con todos los ingredientes restantes.
4. Forrar una bandeja de horno (o dos) con papel de hornear (o papel de aluminio). Extender las lentejas en una capa uniforme. Hornear durante 12 minutos, remover las lentejas y luego hornear otros 12 minutos aproximadamente. Vigilar hacia el final para que no se quemen, pero asegúrate de que queden completamente crujientes y sin humedad antes de sacarlas.
5. Servir.
6. Para conservar: dejar enfriar completamente las lentejas y luego guardarlas en un recipiente hermético. Pueden durar hasta 2 semanas.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

miel
1 cdita (7g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
sal
1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
aceite
1 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.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)
aceite
3/4 cda (mL)
tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
Frank's Red Hot sauce
3 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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



aguacates, troceado

2/3 aguacate(s) (134g)

kale (col rizada), troceado

2/3 manojo (113g)

limón, exprimido

2/3 pequeña (39g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sartén suroeste de lentejas y patatas

320 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



patatas, cortado en rodajas finas

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

aceite

1/2 cda (mL)

pimiento jalapeño, cortado en rodajas

1 pimiento(s) (14g)

crema agria

2 cda (24g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla los pimientos cocidos con las lentejas y sazona con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas y pimientos con las patatas, la crema agria y el jalapeño. Sirve.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Pasta al horno con feta y garbanzos

406 kcal 22g protein 19g fat 28g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
ajo, pelado y machacado	ajo, pelado y machacado
1/2 diente(s) (2g)	1 diente(s) (3g)
condimento italiano	condimento italiano
1/8 cdita (0g)	1/4 cdita (1g)
Pasta de garbanzo	Pasta de garbanzo
1/4 box (50g)	1/2 box (99g)
espinaca fresca	espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)	1 taza(s) (30g)
queso feta, escurrido	queso feta, escurrido
2 oz (57g)	4 oz (113g)
aceite	aceite
1/4 cda (mL)	1/2 cda (mL)
tomates	tomates
5 oz, tomates cherry (142g)	10 oz, tomates cherry (284g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una fuente para horno, coloca los tomates, el ajo y el queso feta (no lo desmenuces). Rocía con el aceite y sazona con sal/pimienta. Hornea 30-35 minutos hasta que los tomates revienten.
3. Mientras tanto, cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Reserva.
4. Saca la fuente del horno y aplasta todo con un tenedor hasta que el feta quede cremoso pero los tomates sigan un poco troceados.
5. Añade las espinacas y la pasta caliente a la fuente y mezcla con cuidado hasta que las espinacas se marchiten y la pasta quede cubierta. Adorna con sazón italiano y sirve.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal 8g protein 8g fat 12g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal	Para las 2 comidas:
leche entera	leche entera
1 taza(s) (mL)	2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Uvas

58 kcal 1g protein 0g fat 9g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

uvas
1 taza (92g)

uvas
2 taza (184g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de calabacín y garbanzos con limón y feta

260 kcal 10g protein 13g fat 18g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en rodajas
1/4 grande (81g)
queso feta, cortado en cubos
18 g (18g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
jugo de limón
1 cda (mL)
perejil fresco, picado
2 1/2 ramitas (3g)
albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata (112g)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
aceite
1/2 cda (mL)
condimento italiano
1/8 cdita (0g)

calabacín, cortado en rodajas
1/2 grande (162g)
queso feta, cortado en cubos
1 1/4 oz (35g)
cebolla, cortado en rodajas finas
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
jugo de limón
2 cda (mL)
perejil fresco, picado
5 ramitas (5g)
albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
aceite
1 cda (mL)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)

- 1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
- 2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
- 3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
- 4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
- 5. Pasa a un bol y coloca el calabacín, el queso feta y el resto del perejil fresco por encima. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal 8g protein 18g fat 3g carbs 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín - 384 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 21g carbs ● 9g fiber



Rinde 4 mitad(es) de calabacín

calabacín

2 grande (646g)

queso de cabra

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 7 comidas:

agua

2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

agua

14 taza(s) (mL)

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.