

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 2000 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

1953 kcal ● 132g protein (27%) ● 82g fat (38%) ● 125g carbs (26%) ● 47g fiber (10%)

Desayuno

280 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

655 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Uvas
58 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Cena

560 kcal, 30g proteína, 62g carbohidratos netos, 13g grasa



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Sub de albóndigas veganas
1 sub(s)- 468 kcal

Day 2

2040 kcal ● 141g protein (28%) ● 90g fat (40%) ● 112g carbs (22%) ● 54g fiber (11%)

Desayuno

280 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

655 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Uvas
58 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Cena

645 kcal, 38g proteína, 50g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
644 kcal

Day 3

1957 kcal ● 137g protein (28%) ● 82g fat (38%) ● 111g carbs (23%) ● 57g fiber (12%)

Desayuno

280 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

650 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada mixta simple
170 kcal



Aguacate relleno de garbanzos
1/2 aguacate- 481 kcal

Cena

645 kcal, 38g proteína, 50g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
644 kcal

Day 4

1964 kcal ● 150g protein (30%) ● 83g fat (38%) ● 109g carbs (22%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

645 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 31g grasa



Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal



Ensalada griega en cuña
404 kcal



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

Cena

610 kcal, 46g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal

Day 5

1976 kcal ● 129g protein (26%) ● 88g fat (40%) ● 124g carbs (25%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

325 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias y hummus
82 kcal



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



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

630 kcal, 24g proteína, 42g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
1 sándwich(es)- 342 kcal

Cena

525 kcal, 32g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
338 kcal

Day 6

1958 kcal ● 139g protein (28%) ● 92g fat (42%) ● 110g carbs (22%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Palomitas de maíz

2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

575 kcal, 28g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

565 kcal, 39g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Day 7

1958 kcal ● 139g protein (28%) ● 92g fat (42%) ● 110g carbs (22%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Palomitas de maíz

2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

575 kcal, 28g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

565 kcal, 39g proteína, 39g carbohidratos netos, 22g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 container (175g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
1 oz (28g)
- ☐ mozzarella fresca
4 rebanadas (113g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 taza, entera (152g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ nueces de girasol
7 cda (84g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Bebidas

- ☐ agua
14 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ frambuesas
2 1/4 taza (277g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ jugo de limón
5 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- ☐ fresas
2 1/2 taza, entera (360g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)
- ☐ caldo de verduras
4 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 paquete (155 g) (398g)
- ☐ pimentón ahumado
1/4 tsp (1g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
6 taza, palomitas (66g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharadita (mL)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

- ☐ aceitunas negras enlatadas
1 1/2 cda (13g)
- ☐ limón
5/8 pequeña (36g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ apio crudo
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ lechuga romana
1 1/2 taza, picada (71g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (257g)
- ☐ kale (col rizada)
6 1/2 oz (186g)
- ☐ espinaca fresca
2 oz (57g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1/4 lata, escurrida (60g)
- ☐ zanahorias baby
24 mediana (240g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)

- ☐ garbanzos, en conserva
4 lata (1792g)
- ☐ hummus
11 cda (165g)
- ☐ cacahuates tostados
1/3 taza (49g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Especias y hierbas

- ☐ curry en polvo
2 cdita (4g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
 - ☐ seitan
3 oz (85g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

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

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

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

Tostada de aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

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



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 diente (3g)
aceite
2 cdita (mL)
nueces de girasol
1 cda (12g)
salsa picante
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
2 diente (6g)
aceite
4 cdita (mL)
nueces de girasol
2 cda (24g)
salsa picante
2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
 2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
 3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
 4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
 5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

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.

Aguacate relleno de garbanzos

1/2 aguacate - 481 kcal ● 20g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 18g fiber



Rinde 1/2 aguacate

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

nueces de girasol

1 cda (12g)

pimentón ahumado

1/4 tsp (1g)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

1. En un tazón grande, aplasta los garbanzos con un tenedor. Añade jugo de limón, pimentón ahumado, yogur griego, semillas de girasol y algo de sal y pimienta. Mezcla.
2. Abre el aguacate y desecha el hueso.
3. Rellena el aguacate con la ensalada de garbanzos. Sirve el excedente de ensalada de garbanzos a un lado.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Fresas

2 1/2 taza(s) - 130 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

fresas

2 1/2 taza, entera (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada griega en cuña

404 kcal ● 15g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 12g fiber



jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
aceitunas negras enlatadas, cortado en cubos
1 1/2 cda (13g)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
lechuga romana
1 1/2 taza, picada (71g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. En un bol mediano, combina las aceitunas picadas, los tomates cherry partidos por la mitad, los garbanzos, el aceite de oliva, el zumo de limón y algo de sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen bien.
2. Coloca la mezcla de garbanzos sobre la lechuga romana y luego rocía con tzatziki. Sirve.
3. Nota de preparación: La mezcla de garbanzos se puede preparar con antelación y conservar en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 3 días. Cuando vayas a servir, simplemente monta con la lechuga romana y el tzatziki.

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)

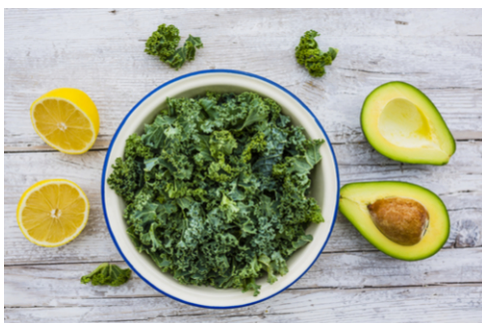
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
kale (col rizada), troceado
5/8 manojo (106g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

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.

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es) - 342 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

espinaca fresca

2 oz (57g)

alcachofas, enlatadas

1/4 lata, escurrida (60g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Añade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos. Transfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén. Añade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada. Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado. Corta el sándwich por la mitad y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Sándwich Caprese

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

2 cda (32g)

mozzarella fresca

2 rebanadas (57g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

4 cda (64g)

mozzarella fresca

4 rebanadas (113g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Barrita de granola alta en proteínas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

8 mediana (80g)

hummus

2 cda (30g)

Para las 3 comidas:

zanahorias baby

24 mediana (240g)

hummus

6 cda (90g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

2 tazas - 81 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
2 taza, palomitas (22g)

Para las 3 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
6 taza, palomitas (66g)

- 1. Sigue las instrucciones del paquete.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

frambuesas
1 1/4 taza (154g)

- 1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sub(s)

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de garbanzos al curry

644 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 50g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

nueces de girasol

2 cda (24g)

apio crudo, cortado en rodajas

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

curry en polvo

1 cdita (2g)

yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

jugo de limón, dividido

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata (896g)

mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

nueces de girasol

4 cda (48g)

apio crudo, cortado en rodajas

4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)

curry en polvo

2 cdita (4g)

yogur griego desnatado, natural

8 cda (140g)

jugo de limón, dividido

4 cda (mL)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
mezcla de verduras congeladas
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)
salsa teriyaki
4 cucharadita (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
3 oz (85g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata (224g)
aceite
1/2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata (448g)
aceite
1 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
2 taza, picada (80g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cacahuetes 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.

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.

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
agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:
agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.
