

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 2400 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

2411 kcal ● 173g protein (29%) ● 115g fat (43%) ● 130g carbs (22%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



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



[Kale y huevos](#)
95 kcal



[Col rizada salteada](#)
61 kcal

Aperitivos

340 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



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



[Nueces](#)
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

685 kcal, 39g proteína, 52g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada caprese](#)
249 kcal



[Goulash de frijoles y tofu](#)
437 kcal

Cena

755 kcal, 34g proteína, 57g carbohidratos netos, 36g grasa



[Patty melt](#)
1 sándwich(es)- 500 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
257 kcal

Day 2

2393 kcal ● 160g protein (27%) ● 126g fat (47%) ● 124g carbs (21%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Kale y huevos

95 kcal



Col rizada salteada

61 kcal

Aperitivos

340 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 26g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

725 kcal, 29g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal

Cena

700 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 43g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

588 kcal

Day 3

2438 kcal ● 149g protein (24%) ● 120g fat (44%) ● 146g carbs (24%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 13g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Hormigas en un tronco

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

725 kcal, 29g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal

Cena

700 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 43g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

588 kcal

Day 4

2334 kcal ● 167g protein (29%) ● 103g fat (40%) ● 144g carbs (25%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 13g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Hormigas en un tronco

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s)- 143 kcal



Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Cena

675 kcal, 43g proteína, 56g carbohidratos netos, 23g grasa



Remolachas

1 remolachas- 24 kcal



Puré de patatas instantáneo

207 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 5

2460 kcal ● 162g protein (26%) ● 119g fat (44%) ● 135g carbs (22%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 13g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Hormigas en un tronco

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

770 kcal, 30g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es)- 542 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Cena

675 kcal, 43g proteína, 56g carbohidratos netos, 23g grasa



Remolachas

1 remolachas- 24 kcal



Puré de patatas instantáneo

207 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

2355 kcal ● 147g protein (25%) ● 145g fat (56%) ● 82g carbs (14%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

340 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



Revuelto de brócoli y cheddar

228 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Chocolate negro

4 cuadrado(s)- 239 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

770 kcal, 30g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es)- 542 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Cena

705 kcal, 34g proteína, 14g carbohidratos netos, 53g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal

Day 7

2363 kcal ● 168g protein (29%) ● 125g fat (48%) ● 99g carbs (17%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



Revuelto de brócoli y cheddar
228 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

265 kcal, 4g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

780 kcal, 51g proteína, 53g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Lentejas
231 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Cena

705 kcal, 34g proteína, 14g carbohidratos netos, 53g grasa



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



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
589 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
18 1/2 mediana (814g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella, rallado
1 oz (28g)
- ☐ claras de huevo
2 grande (66g)
- ☐ queso cheddar
2 2/3 cucharada, rallada (19g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ semillas de chía
2 cdita (9g)
- ☐ semillas de sésamo
5 cdita (15g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

Aperitivos

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (2g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
- ☐ tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
4 1/2 g (4g)
- ☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
- ☐ mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)

Verduras y productos vegetales

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 2/3 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
- ☐ mayonesa
4 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
7/8 paquete (155 g) (135g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ aceite de sésamo
3 cdita (mL)
- ☐ levadura nutricional
2 cda (8g)
- ☐ coliflor triturada congelada
2 1/4 taza, preparada (383g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ salsa de soja
1/2 lbs (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/2 lbs (228g)
- ☐ cacahuates tostados
2 1/4 oz (64g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Bebidas

- ☐ agua
19 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Productos horneados

- ☐ kale (col rizada)
2/3 lbs (313g)
- ☐ tomates
9 1/4 cucharada de tomates cherry (87g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente (11g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (125g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 remolacha(s) (250g)
- ☐ calabacín
4 mediana (784g)
- ☐ cebolletas
4 cucharada, en rodajas (32g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (214g)
- ☐ repollo
4 1/2 taza, rallada (315g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ mezcla para puré de patatas
4 oz (113g)
- ☐ brócoli
3/4 lbs (358g)
- ☐ jengibre fresco
3 cdita (6g)

- ☐ pan
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (80g)
- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ pasas
3/4 cajita mini (14 g) (11g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
6 cucharada (64g)
- ☐ fécula de maíz
1/2 cda (4g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pizza
1 1/2 cda (24g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)
huevos
1 grande (50g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
2 grande (100g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
pan
6 rebanada (192g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Revuelto de brócoli y cheddar

228 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

claras de huevo

1 grande (33g)

aceite

2/3 cda (mL)

queso cheddar

4 cucharadita, rallada (9g)

brócoli, picado

1/3 tallo (50g)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

claras de huevo

2 grande (66g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

queso cheddar

2 2/3 cucharada, rallada (19g)

brócoli, picado

2/3 tallo (101g)

huevos

2 grande (100g)

1. Bate los huevos y las claras en un bol con un poco de sal y pimienta.
2. Añade aproximadamente 1/3 del aceite en una sartén a fuego medio. Agrega el brócoli y cocina unos 4 minutos hasta que esté tierno pero aún firme. Pasa el brócoli a un plato y reserva.
3. Limpia la sartén. Añade el resto del aceite a la sartén y ponla a fuego bajo. Vierte los huevos y remueve suavemente para hacer el revuelto hasta que empiecen a formarse las cuajadas, alrededor de 1-2 minutos.
4. Incorpora el brócoli y el cheddar. Continúa removiendo hasta que los huevos ya no estén líquidos. Sirve.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica

1 1/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (7g)

tomates, cortado por la mitad

9 1/3 cucharada de tomates cherry (87g)

mezcla de hojas verdes

5/8 paquete (155 g) (90g)

mozzarella fresca

1 3/4 oz (50g)

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

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/4 lbs (99g)

tomillo fresco

1/4 cdita (0g)

pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal ● 29g protein ● 32g fat ● 37g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)
3/4 mediana (46g)
repollo, rallado
2 1/4 taza, rallada (158g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
salsa de soja
3 cdita (mL)
cacahuates tostados
1 1/2 cda (14g)
mantequilla de maní
3 cdita (16g)
quinoa, cruda
3 cucharada (32g)
aceite de sésamo
1 1/2 cdita (mL)
tofu firme, escurrido
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)
1 1/2 mediana (92g)
repollo, rallado
4 1/2 taza, rallada (315g)
jugo de lima
6 cdita (mL)
salsa de soja
6 cdita (mL)
cacahuates tostados
3 cda (27g)
mantequilla de maní
6 cdita (32g)
quinoa, cruda
6 cucharada (64g)
aceite de sésamo
3 cdita (mL)
tofu firme, escurrido
3/4 lbs (340g)

1. Cocina la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En un tazón pequeño, prepara la salsa batiendo la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el jugo de lima y un poco de sal al gusto. Añade un chorrito de agua si es necesario para que quede menos espesa. Reserva.
3. Envuelve el tofu en toallas de papel y presiona suavemente para eliminar el exceso de agua. Corta el tofu en cubos.
4. Calienta el aceite de sésamo en una sartén a fuego medio-bajo y añade los cubos de tofu. Fríe durante unos 5-7 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que el tofu esté dorado y crujiente por fuera. Retira del fuego y reserva.
5. Mezcla la col, la quinoa, las zanahorias, los cacahuates y el tofu en un bol. Rocía con la vinagreta de cacahuete. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s) - 143 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

levadura nutricional

2/3 cda (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

brócoli

1 1/3 taza, picado (121g)

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

Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 25g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de ensalada de huevo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

mostaza amarilla

1/2 cdita o 1 sobre (3g)

pimentón (paprika)

2 pizca (1g)

pan

4 rebanada (128g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

cebolla, picado

1/2 pequeña (35g)

mayonesa

4 cda (mL)

huevos

6 mediana (264g)

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 enfríen (~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.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
 2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
 3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
 4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
 5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
 6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Hormigas en un tronco

92 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
3/4 cda (12g)
apio crudo, recortado
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
pasas
1/4 cajita mini (14 g) (4g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní
2 1/4 cda (36g)
apio crudo, recortado
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
pasas
3/4 cajita mini (14 g) (11g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chocolate negro

4 cuadrado(s) - 239 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

3/4 cda (mL)

mayonesa vegana

2 cucharada (30g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

cebolla, en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.
Mezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.
Coloca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.
Limpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.
Corta por la mitad y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en espiral

4 mediana (784g)

semillas de chía

2 cdita (9g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebollitas

4 cucharada, en rodajas (32g)

semillas de sésamo

2 cdita (6g)

salsa de soja

4 cda (mL)

mantequilla de maní

8 cda (128g)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Remolachas

1 remolachas - 24 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
1 remolacha(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Puré de patatas instantáneo

207 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 40g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para puré de patatas
2 oz (57g)

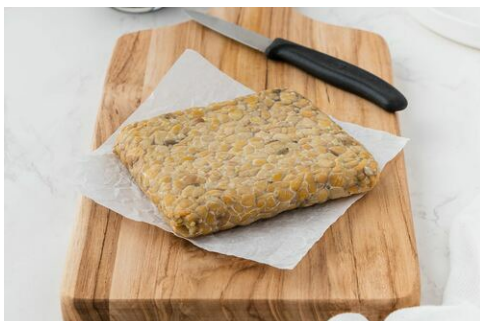
Para las 2 comidas:

mezcla para puré de patatas
4 oz (113g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal ● 30g protein ● 44g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino
1 1/2 diente (5g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
1/2 lbs (213g)
semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
aceite
2 1/4 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
1 1/2 cdita (3g)
salsa de soja
3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
1 taza, preparada (191g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino
3 diente (9g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
15 oz (425g)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
aceite
4 1/2 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
3 cdita (6g)
salsa de soja
6 cda (mL)
coliflor triturada congelada
2 1/4 taza, preparada (383g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.