

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 2700 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

2685 kcal ● 202g protein (30%) ● 132g fat (44%) ● 128g carbs (19%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 28g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Huevos revueltos al estilo mexicano](#)
282 kcal

Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal



[Mandarina](#)
2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal



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

Cena

735 kcal, 33g proteína, 38g carbohidratos netos, 45g grasa



[Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete](#)
588 kcal



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal

Day 2

2670 kcal ● 218g protein (33%) ● 128g fat (43%) ● 123g carbs (18%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

410 kcal, 28g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Huevos revueltos al estilo mexicano
282 kcal

Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



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

Cena

720 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 41g grasa



Tomates asados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Seitán con ajo y pimienta
513 kcal

Day 3

2699 kcal ● 188g protein (28%) ● 118g fat (39%) ● 169g carbs (25%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 18g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

335 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 33g proteína, 60g carbohidratos netos, 39g grasa



Quesadillas de frijoles negros
639 kcal



Ensalada caprese
178 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 4

2754 kcal ● 180g protein (26%) ● 134g fat (44%) ● 157g carbs (23%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 18g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

390 kcal, 25g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 33g proteína, 60g carbohidratos netos, 39g grasa



Quesadillas de frijoles negros

639 kcal



Ensalada caprese

178 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteína, 48g carbohidratos netos, 51g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal



Patty melt

1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 5

2672 kcal ● 192g protein (29%) ● 126g fat (42%) ● 150g carbs (22%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 18g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

390 kcal, 25g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 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, 28g proteína, 81g carbohidratos netos, 31g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Bol tailandés de lentejas, col y aguacate

609 kcal

Cena

815 kcal, 58g proteína, 20g carbohidratos netos, 51g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas- 699 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Day 6

2698 kcal ● 198g protein (29%) ● 117g fat (39%) ● 164g carbs (24%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza- 311 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de chía y yogur

167 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

885 kcal, 32g proteína, 61g carbohidratos netos, 48g grasa



Sándwich de garbanzos machacados

1 1/2 sándwich(es)- 745 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Cena

825 kcal, 69g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Lentejas

174 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 7

2698 kcal ● 198g protein (29%) ● 117g fat (39%) ● 164g carbs (24%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza- 311 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de chía y yogur

167 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

885 kcal, 32g proteína, 61g carbohidratos netos, 48g grasa



Sándwich de garbanzos machacados

1 1/2 sándwich(es)- 745 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Cena

825 kcal, 69g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Lentejas

174 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
7 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
17 grande (850g)
- ☐ queso
1/4 lbs (126g)
- ☐ mozzarella fresca
2/3 lbs (298g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 1/3 envase(s) (150 g c/u) (181g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
10 fruta (740g)
- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)
- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 paquete (400 g) (214g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (233g)
- ☐ guacamole (comercial)
9 cda (139g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ aceite de sésamo
1 1/6 cda (mL)
- ☐ Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 oz (mL)
- ☐ mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
- ☐ mayonesa
6 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/3 jar (151g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ semillas de chía
1 2/3 oz (47g)
- ☐ semillas de sésamo
1 cdita (3g)
- ☐ semillas de lino
2 cda (20g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1156g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ cebolletas
2 cucharada, en rodajas (16g)
- ☐ pimiento verde
1 1/2 cucharada, picada (14g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
- ☐ jengibre fresco
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- ☐ pepinillos encurtidos
3 lanzas (105g)

Productos horneados

- ☐ pan
19 oz (544g)

☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)

☐ tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)

Legumbres y derivados

☐ frijoles negros
1 1/4 lata(s) (549g)

☐ salsa de soja
3 cda (mL)

☐ mantequilla de maní
7 1/2 cda (120g)

☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

☐ garbanzos, en conserva
15 oz (425g)

Cereales y pastas

☐ seitan
6 oz (170g)

Especias y hierbas

☐ comino molido
1/4 cdita (1g)

☐ polvo de chile
1/2 cdita (1g)

☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)

☐ sal
5/8 cdita (4g)

☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)

☐ albahaca fresca
1 oz (26g)

☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)

☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (15g)

☐ cúrcuma, molida
3/8 cdita (1g)

☐ mostaza
9 cdita (45g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Huevos revueltos al estilo mexicano

282 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles negros, escurrido

1/4 lata(s) (110g)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cdita (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1 1/2 cda (27g)

aguacates, deshuesado y pelado

1/4 aguacate(s) (50g)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

frijoles negros, escurrido

1/2 lata(s) (220g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/2 cdita (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

aguacates, deshuesado y pelado

1/2 aguacate(s) (101g)

polvo de chile

1/2 cdita (1g)

huevos

2 grande (100g)

1. Añade los frijoles y las especias a una cacerola pequeña o sartén y cocina a fuego bajo hasta que estén calientes. Reserva.
2. Mientras tanto, bate los huevos con un tenedor en un bol pequeño. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego bajo. Vierte los huevos y, cuando empiecen a cuajar, remueve hasta obtener huevos revueltos. Cocina hasta que estén firmes.
3. Dispón los frijoles especiados, los huevos, el aguacate y la salsa en un plato. Sazona con una pizca de sal/pimienta. Servir.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Frambuesas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan
1 rebanada(s) (32g)
guacamole (comercial)
1 cda (15g)
aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
guacamole (comercial)
3 cda (46g)
aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza - 311 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cedita (mL)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1/2 envase(s) (150 g c/u) (75g)

huevos

2 grande (100g)

semillas de lino

1 cda (10g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cedita (mL)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

huevos

4 grande (200g)

semillas de lino

2 cda (20g)

1. Añade las semillas de lino a un procesador de alimentos o una batidora y muélelas hasta obtener una consistencia similar a la harina.
2. Luego, en un tazón pequeño, bate los huevos y el lino molido con un tenedor. Añade un poco de sal.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte un poco de la masa y cocina un par de minutos hasta que la base esté dorada y el centro empiece a solidificarse. Da la vuelta y cocina un par de minutos más hasta dorar y cocinar el otro lado. Retira la tortita de lino de la sartén y repite con el resto de la masa (si haces en lote, prepara el número de tortitas indicado en los detalles de la receta para precisión en el tamaño de la porción).
4. Cubre con yogur griego aromatizado y sirve.
5. Nota para meal prep: las tortitas de linaza se pueden guardar en una bolsa con cierre en el frigorífico y recalentar en el microondas.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

6 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 péralos.
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)

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Quesadillas de frijoles negros

639 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 54g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles negros, escurrido y enjuagado

3/8 lata(s) (165g)

aceite

3/4 cdita (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido

3 cucharada (49g)

tortillas de harina

1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)

aguacates, maduro

3/8 aguacate(s) (75g)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

frijoles negros, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido

6 cucharada (97g)

tortillas de harina

3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)

aguacates, maduro

3/4 aguacate(s) (151g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándoles la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbrealas con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

5/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (5g)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

mezcla de hojas verdes

3/8 paquete (155 g) (65g)

mozzarella fresca

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 2/3 cda (mL)

albahaca fresca

6 2/3 cucharada de hojas enteras (10g)

tomates, cortado por la mitad

13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)

mezcla de hojas verdes

5/6 paquete (155 g) (129g)

mozzarella fresca

2 1/2 oz (71g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol tailandés de lentejas, col y aguacate

609 kcal ● 25g protein ● 30g fat ● 43g carbs ● 16g fiber



aguacates, sin hueso

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

mezcla para coleslaw

2 oz (57g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (15g)

aceite de sésamo

1/2 cdita (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

1. Prepara la salsa de cacahuete tailandesa mezclando la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el jugo de lima y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Si la salsa queda demasiado espesa, añade un chorrito de agua.
2. Cocina las lentejas con el agua según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Incorpora el aceite de sésamo, el vinagre de sidra de manzana y un poco de sal y pimienta. Deja las lentejas a un lado.
3. Mezcla la col rallada con solo la mitad de la salsa de cacahuete tailandesa.
4. Sirve las lentejas cubiertas con la col y rocía el resto de la salsa por encima. Extrae el aguacate de la piel y colócalo junto a las lentejas. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de garbanzos machacados

1 1/2 sándwich(es) - 745 kcal ● 24g protein ● 39g fat ● 57g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cúrcuma, molida

1/6 cdita (1g)

mezcla para coleslaw

6 cucharada (34g)

mostaza

4 1/2 cdita (23g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

pepinillos encurtidos, cortado en cubos

1 1/2 lanzas (53g)

mayonesa

3 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

cúrcuma, molida

3/8 cdita (1g)

mezcla para coleslaw

3/4 taza (68g)

mostaza

9 cdita (45g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

pepinillos encurtidos, cortado en cubos

3 lanzas (105g)

mayonesa

6 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

15 oz (425g)

1. Coloca los garbanzos en un bol y aplástalos con un machacador de patatas o con el dorso de un tenedor hasta obtener la textura deseada.
2. Mezcla los pepinillos, la mayonesa, la mostaza, la cúrcuma y sal/pimienta al gusto.
3. Unta la mezcla entre rebanadas de pan y cubre con mezcla de ensalada de col. Sirve.
4. Nota sobre sobras: guarda cualquier mezcla de garbanzos sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Monta el sándwich cuando vayas a comer.

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

mozzarella fresca

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 1/3 cda (mL)

albahaca fresca

1/3 taza de hojas enteras (8g)

tomates, cortado por la mitad

2/3 taza de tomates cherry (99g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

mozzarella fresca

2 oz (57g)

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

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche)

258 kcal  32g protein  8g fat  13g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

leche entera

3 taza(s) (mL)

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

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal  1g protein  0g fat  15g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas

6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal  14g protein  3g fat  13g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso

3/4 taza, rallada (84g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Parfait de chía y yogur

167 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

1/8 cup (15g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 1/2 cucharada (21g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1/8 cup (31g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

semillas de chía

3 cucharada (43g)

1. Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigera durante la noche o al menos 2 horas.
Cubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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 cedita (5g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- cebolletas**
2 cucharada, en rodajas (16g)
- semillas de sésamo**
1 cedita (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.

Leche

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

1. Precaliente 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.

Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

3/4 cda (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

seitán, estilo pollo

6 oz (170g)

pimiento verde

1 1/2 cucharada, picada (14g)

ajo, picado finamente

2 diente(s) (6g)

cebolla

3 cucharada, picada (30g)

aceite de oliva

1 1/2 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(410g)

albahaca fresca

3 cda, picado (8g)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

6 oz (170g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Patty melt

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

mayonesa vegana

4 cucharada (60g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

cebolla, en rodajas finas

1 pequeña (70g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas - 699 kcal ● 57g protein ● 42g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 6 brochetas

jengibre fresco, rallado o picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

Brocheta(s)

6 pincho(s) (6g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (227g)

aceite de sésamo

1 cda (mL)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

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

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:
salchicha vegana
4 sausage (400g)

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