

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 2800 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

2765 kcal ● 189g protein (27%) ● 159g fat (52%) ● 115g carbs (17%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto
2 tomate(s)- 259 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

840 kcal, 35g proteína, 32g carbohidratos netos, 60g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1 sándwich(es)- 495 kcal



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 345 kcal

Cena

910 kcal, 61g proteína, 39g carbohidratos netos, 52g grasa



Judías verdes con mantequilla
196 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Tofu al horno
16 onza(s)- 452 kcal

Day 2

2742 kcal ● 187g protein (27%) ● 160g fat (53%) ● 106g carbs (16%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto
2 tomate(s)- 259 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 24g carbohidratos netos, 59g grasa



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/4 taza(s)- 216 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
589 kcal

Cena

920 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
5 brochetas- 583 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 3

2787 kcal ● 182g protein (26%) ● 156g fat (50%) ● 124g carbs (18%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con pesto
2 huevo(s)- 198 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 26g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

805 kcal, 35g proteína, 24g carbohidratos netos, 59g grasa



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/4 taza(s)- 216 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
589 kcal

Cena

920 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
5 brochetas- 583 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 4

2779 kcal ● 213g protein (31%) ● 121g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

800 kcal, 51g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal

Cena

935 kcal, 66g proteína, 32g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada caprese

284 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Day 5

2779 kcal ● 213g protein (31%) ● 121g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

345 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

800 kcal, 51g proteína, 67g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal

Cena

935 kcal, 66g proteína, 32g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada caprese

284 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Day 6

2771 kcal ● 187g protein (27%) ● 141g fat (46%) ● 158g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

380 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Claras de huevo revueltas
182 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Aperitivos

330 kcal, 16g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

900 kcal, 40g proteína, 52g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1 sándwich(es)- 557 kcal

Cena

890 kcal, 45g proteína, 62g carbohidratos netos, 48g grasa



Tazón de ramen con tofu
750 kcal



Ensalada caprese
142 kcal

Day 7

2771 kcal ● 187g protein (27%) ● 141g fat (46%) ● 158g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

380 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Claras de huevo revueltas
182 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Aperitivos

330 kcal, 16g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

900 kcal, 40g proteína, 52g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1 sándwich(es)- 557 kcal

Cena

890 kcal, 45g proteína, 62g carbohidratos netos, 48g grasa



Tazón de ramen con tofu
750 kcal



Ensalada caprese
142 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ mantequilla
3/4 barra (82g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ leche entera
5 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur natural bajo en grasa
2 1/2 taza (613g)
- ☐ mozzarella fresca
6 oz (170g)
- ☐ claras de huevo
1 1/2 taza (365g)
- ☐ queso
4 rebanada (28 g cada una) (112g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2/3 taza, entera (95g)
- ☐ semillas de sésamo
3/4 oz (18g)
- ☐ nueces
2 3/4 cucharada, picada (19g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Otro

- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
10 taza, palomitas (110g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/4 paquete (155 g) (655g)
- ☐ Brocheta(s)
10 pincho(s) (10g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- ☐ aceite de sésamo
3 cda (mL)
- ☐ chispas de chocolate
4 cucharadita (19g)
- ☐ coliflor triturada congelada
2 1/4 taza, preparada (383g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
7 cda (112g)
- ☐ caldo de verduras
5 1/4 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (103g)
- ☐ tofu extra firme
1 lbs (454g)
- ☐ salsa de soja
3/4 lbs (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/3 lbs (150g)
- ☐ tofu firme
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 pizca (0g)
- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
- ☐ albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
6 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
8 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Frutas y jugos

- ☐ fideos ramen
1 1/2 paquete (128g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 2/3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (174g)
- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
10 1/3 entero mediano ($\approx$ 6.4 cm diá.) (1272g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ jengibre fresco
2/3 oz (20g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente (14g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 manojo (85g)
- ☐ ketchup
6 cda (102g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ espinaca fresca
6 oz (170g)
- ☐ cebolletas
3 mediano (10.5 cm largo) (45g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 grande (108g)

- ☐ jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
 - ☐ pasas
4 cucharadita (no compactada) (12g)
 - ☐ peras
6 mediana (1068g)
 - ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
 - ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
 - ☐ limón
1/2 pequeña (29g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Tomate relleno de huevo y pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(364g)

huevos

2 grande (100g)

salsa pesto

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tomates

4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(728g)

huevos

4 grande (200g)

salsa pesto

2 cda (32g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1 cda (16g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

salsa pesto

3 cda (48g)

huevos

6 grande (300g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

2 mediana (356g)

Para las 3 comidas:

peras

6 mediana (1068g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Claros de huevo revueltas

182 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

claras de huevo

3/4 taza (182g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

claras de huevo

1 1/2 taza (365g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

cacahuates tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s) - 216 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasas

2 cucharadita (no compactada) (6g)

chispas de chocolate

2 cucharadita (9g)

almendras

4 cucharadita, entera (12g)

nueces

4 cucharadita, picada (10g)

Para las 2 comidas:

pasas

4 cucharadita (no compactada) (12g)

chispas de chocolate

4 cucharadita (19g)

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

nueces

2 2/3 cucharada, picada (19g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
kale (col rizada), troceado
1/4 manojo (43g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
3 cda (51g)
tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)

Para las 2 comidas:

ketchup
6 cda (102g)
tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de edamame y remolacha

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

vinagreta balsámica

4 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

8 remolacha(s) (400g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

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.

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

salsa pesto

1 cda (16g)

mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

queso

4 rebanada (28 g cada una) (112g)

salsa pesto

2 cda (32g)

mantequilla, ablandado

2 cda (28g)

pan

4 rebanada (128g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal  5g protein  12g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

3 1/3 tazas - 134 kcal  2g protein  8g fat  11g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
3 1/3 taza, palomitas (37g)

Para las 3 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
10 taza, palomitas (110g)

- 1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa
1 1/4 taza (306g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa
2 1/2 taza (613g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates 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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

4 cdita (18g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu al horno

16 onza(s) - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Rinde 16 onza(s)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

semillas de sésamo

1 cda (9g)

salsa de soja

1/2 taza (mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas - 583 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado
5/6 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)
Brocheta(s)
5 pincho(s) (5g)
tiras veganas 'chik'n'
6 2/3 oz (189g)
aceite de sésamo
5/6 cda (mL)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
mantequilla de maní
1 2/3 cda (27g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
Brocheta(s)
10 pincho(s) (10g)
tiras veganas 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
aceite de sésamo
1 2/3 cda (mL)
jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
mantequilla de maní
3 1/3 cda (53g)

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.

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 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada caprese

284 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2 2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2/3 taza de hojas enteras (16g)

tomates, cortado por la mitad

1 1/3 taza de tomates cherry (199g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 paquete (155 g) (207g)

mozzarella fresca

4 oz (113g)

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

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

3/4 cda (3g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cucharada (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

salsa de soja

3 cdita (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

6 cucharada (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tazón de ramen con tofu

750 kcal ● 37g protein ● 39g fat ● 57g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubos

2/3 lbs (298g)

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

fideos ramen

3/4 paquete (64g)

espinaca fresca

3 oz (85g)

aceite de sésamo, dividido

3/4 cda (mL)

salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

cebollitas, cortado en rodajas finas

1 1/2 mediano (10.5 cm largo) (23g)

caldo de verduras

2 1/2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

zanahorias, en rodajas

3/4 grande (54g)

jengibre fresco, pelado y picado

3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

ajo, picado

3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubos

1 1/3 lbs (595g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

fideos ramen

1 1/2 paquete (128g)

espinaca fresca

6 oz (170g)

aceite de sésamo, dividido

1 1/2 cda (mL)

salsa de soja

3 cda (mL)

cebollitas, cortado en rodajas finas

3 mediano (10.5 cm largo) (45g)

caldo de verduras

5 1/4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

zanahorias, en rodajas

1 1/2 grande (108g)

jengibre fresco, pelado y picado

1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

1. Lleva una olla grande con agua a ebullición. Añade los fideos ramen (descarta el sobre de condimentos si venía incluido) y cocina durante 2 minutos. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añade las partes blancas de la cebolla de verdeo (reserva las hojas verdes para más tarde), el jengibre y el ajo. Remueve y cocina hasta que desprendan aroma, unos 1 minuto.
3. Incorpora el caldo de verduras, la salsa de soja, la guindilla triturada (crushed red pepper) y algo de sal. Lleva a hervor suave, reduce el fuego a bajo y tapa. Deja que el caldo siga cocinándose mientras completas los demás elementos.
4. Calienta el aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu en cubos con sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore, 4-5 minutos. Pasa el tofu a un plato.
5. Añade las zanahorias a la sartén con un poco de sal y cocina hasta que se ablanden, unos 6-7 minutos. Apaga el fuego y reserva.
6. Añade las espinacas al caldo y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que se marchiten, 1-2 minutos.
7. Sirve los fideos en un bol y vierte el caldo por encima. Añade las zanahorias, el tofu y las hojas verdes de la cebolla por encima.
8. Nota para preparación: si haces en mayor cantidad, guarda los fideos por separado del caldo, el tofu y la mezcla de verduras. Cuando vayas a comer, calienta la mezcla del caldo y añade los fideos.

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.

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.
-