

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 2900 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

2877 kcal ● 246g protein (34%) ● 145g fat (45%) ● 106g carbs (15%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 38g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal

Aperitivos

345 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tostada con mantequilla](#)
1 rebanada(s)- 114 kcal



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

905 kcal, 38g proteína, 34g carbohidratos netos, 62g grasa



[Sándwich Caprese](#)
1 sándwich(es)- 461 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/2 taza(s)- 443 kcal

Cena

920 kcal, 82g proteína, 23g carbohidratos netos, 50g grasa



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tofu al horno](#)
29 1/3 onza(s)- 829 kcal

Day 2

2851 kcal ● 219g protein (31%) ● 136g fat (43%) ● 152g carbs (21%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 38g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal

Aperitivos

345 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tostada con mantequilla](#)
1 rebanada(s)- 114 kcal



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

965 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 67g grasa



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



[Sándwich de queso a la plancha](#)
1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 64g carbohidratos netos, 36g grasa



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
507 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal



[Ensalada caprese](#)
142 kcal

Day 3

2866 kcal ● 200g protein (28%) ● 142g fat (45%) ● 157g carbs (22%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 38g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal

Aperitivos

360 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



[Chocolate negro](#)
2 cuadrado(s)- 120 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal



[Cacahuetes 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

965 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 67g grasa



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



[Sándwich de queso a la plancha](#)
1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteína, 64g carbohidratos netos, 36g grasa



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)
507 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal



[Ensalada caprese](#)
142 kcal

Day 4

2910 kcal ● 194g protein (27%) ● 159g fat (49%) ● 131g carbs (18%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 18g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



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



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

360 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Cacahuetes 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

995 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 71g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

875 kcal, 64g proteína, 26g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada caprese
284 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 5

2836 kcal ● 184g protein (26%) ● 148g fat (47%) ● 163g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

410 kcal, 20g proteína, 37g carbohidratos netos, 18g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



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



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

380 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

930 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 65g grasa



Wrap de ensalada de huevo
1 wrap(s)- 623 kcal



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 307 kcal

Cena

845 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
484 kcal



Hamburguesa vegetariana con queso
1 hamburguesa- 361 kcal

Day 6

2922 kcal ● 183g protein (25%) ● 151g fat (47%) ● 161g carbs (22%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

495 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Aperitivos

380 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

930 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 65g grasa



Wrap de ensalada de huevo
1 wrap(s)- 623 kcal



Cacahuets tostados
1/3 taza(s)- 307 kcal

Cena

845 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
484 kcal



Hamburguesa vegetariana con queso
1 hamburguesa- 361 kcal

Day 7

2860 kcal ● 191g protein (27%) ● 126g fat (40%) ● 174g carbs (24%) ● 66g fiber (9%)

Desayuno

495 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Pudín de chía con cacao y frambuesa
276 kcal

Aperitivos

380 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

880 kcal, 44g proteína, 56g carbohidratos netos, 45g grasa



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)
1 wrap(s)- 426 kcal

Cena

830 kcal, 46g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón
662 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (52g)
- ☐ mozzarella fresca
14 oz (397g)
- ☐ queso en lonchas
1/2 lbs (210g)
- ☐ huevos
13 1/2 mediana (598g)
- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3 cda (52g)

Productos horneados

- ☐ pan
17 oz (480g)
- ☐ tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (216g)
- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ almendras
1 1/2 taza, entera (197g)
- ☐ semillas de sésamo
2 cda (17g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ semillas de chía
4 cucharada (57g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (323g)
- ☐ guacamole (comercial)
2 cda (31g)
- ☐ Queso y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
8 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1040g)
- ☐ jengibre fresco
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g c/u) (216g)
- ☐ cebolla
1 1/4 pequeña (85g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
7 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
29 1/3 oz (832g)
- ☐ salsa de soja
1 taza (mL)
- ☐ cacahuates tostados
1 1/2 taza (207g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/3 taza(s) (80g)
- ☐ hummus
2 cda (30g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1 oz (27g)
- ☐ mostaza amarilla
7/8 cdita o 1 sobre (4g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
- ☐ sal
1 1/2 pizca (1g)

- ☐ cacao en polvo
2 1/2 tsp (5g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
5 oz (142g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)

Bebidas

- ☐ agua
19 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)

- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (0g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- ☐ jarabe
1 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
4 naranja (616g)
 - ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
 - ☐ frambuesas
2 1/2 taza (308g)
 - ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
 - ☐ aceitunas negras enlatadas
6 aceitunas grandes (26g)
 - ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/3 taza(s) (27g)

mezcla de frutos rojos congelados

1/2 taza (68g)

Para las 3 comidas:

agua

2 1/4 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1 taza(s) (81g)

mezcla de frutos rojos congelados

1 1/2 taza (204g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas 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 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

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 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Leche

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pudín de chía con cacao y frambuesa

276 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

jarabe
1/2 cda (mL)
frambuesas
4 cucharada (31g)
cacao en polvo
1 1/4 tsp (3g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
semillas de chía
2 cucharada (28g)

jarabe
1 cda (mL)
frambuesas
1/2 taza (62g)
cacao en polvo
2 1/2 tsp (5g)
leche entera
1 taza(s) (mL)
semillas de chía
4 cucharada (57g)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigerar de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich Caprese

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



Rinde 1 sándwich(es)

salsa pesto
2 cda (32g)
mozzarella fresca
2 rebanadas (57g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

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

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Almendras tostadas

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



Translation missing: es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1 1/2 sándwich(es) - 743 kcal ● 33g protein ● 49g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en lonchas

3 rebanada (28 g c/u) (84g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

6 rebanada (28 g c/u) (168g)

mantequilla

3 cda (43g)

pan

6 rebanada (192g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es) - 813 kcal ● 38g protein ● 53g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mostaza amarilla
3/8 cdita o 1 sobre (2g)
pimentón (paprika)
1 1/2 pizca (1g)
pan
3 rebanada (96g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
cebolla, picado
3/8 pequeña (26g)
mayonesa
3 cda (mL)
huevos
4 1/2 mediana (198g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap de ensalada de huevo

1 wrap(s) - 623 kcal ● 25g protein ● 41g fat ● 36g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tortillas de harina, ~10" de diámetro
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
huevos
3 grande (150g)
cebolla, picado
1/4 pequeña (18g)
mayonesa
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina, ~10" de diámetro
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
pimentón (paprika)
2 pizca (1g)
huevos
6 grande (300g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
mayonesa
4 cda (mL)

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 la tortilla. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela. Sirve.

Cacahuets tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:



cacahuates tostados

1/3 taza (49g)

cacahuates tostados

2/3 taza (97g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuates tostados

6 2/3 cucharada (61g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

zarzamoras

1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla.
Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima.
Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

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

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal  2g protein  9g fat  7g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

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 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tofu al horno

29 1/3 onza(s) - 829 kcal ● 81g protein ● 43g fat ● 20g carbs ● 10g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

tofu extra firme

29 1/3 oz (832g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

2 cda (17g)

salsa de soja

1 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

Seitan teriyaki con verduras y arroz

507 kcal 42g protein 9g fat 58g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- arroz blanco de grano largo
3 cucharada (35g)
- mezcla de verduras congeladas
3/8 paquete (283 g c/u) (108g)
- salsa teriyaki
2 cucharada (mL)
- aceite
3/8 cda (mL)
- seitan, cortado en tiras
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

- arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
- mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g c/u) (216g)
- salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- aceite
3/4 cda (mL)
- seitan, cortado en tiras
1/2 lbs (255g)

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

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal 2g protein 18g fat 1g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

- pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada caprese

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

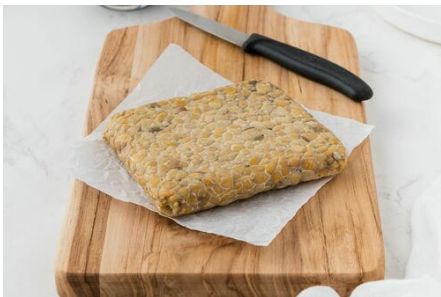


vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
mozzarella fresca
2 oz (57g)

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

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, en rodajas
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas
3 entero grande (≈7.6 cm diá.) (546g)
albahaca fresca
4 cda, picado (11g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1/2 lbs (227g)

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

Hamburguesa vegetariana con queso

1 hamburguesa - 361 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
ketchup
1 cda (17g)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón

662 kcal ● 43g protein ● 40g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/3 taza(s) (80g)
jugo de limón
1 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
5 oz (142g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aceitunas negras enlatadas, deshuesado
6 aceitunas grandes (26g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (52g)
tomates, picado
1/2 taza de tomates cherry (74g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/3 pequeña (23g)
aceite
2 cda (mL)
pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (0g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el chik'n el tiempo indicado en las instrucciones del paquete. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el chik'n, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (chik'n, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.
