

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 3000 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

2906 kcal ● 229g protein (32%) ● 139g fat (43%) ● 130g carbs (18%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Tortita de arroz
3 tortita(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 65g proteína, 26g carbohidratos netos, 50g grasa



Tofu al horno
21 1/3 onza(s)- 603 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Cena

885 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



Judías verdes con mantequilla
293 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 2

2989 kcal ● 203g protein (27%) ● 136g fat (41%) ● 184g carbs (25%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 59g carbohidratos netos, 4g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Tortita de arroz
3 tortita(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

975 kcal, 39g proteína, 81g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
974 kcal

Cena

885 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



Judías verdes con mantequilla
293 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 3

3020 kcal ● 202g protein (27%) ● 156g fat (46%) ● 161g carbs (21%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

450 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Col rizada salteada

121 kcal



Huevos revueltos cremosos

182 kcal

Aperitivos

375 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Cereal de desayuno

145 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 55g proteína, 52g carbohidratos netos, 44g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es)- 370 kcal



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal

Cena

980 kcal, 44g proteína, 61g carbohidratos netos, 57g grasa



Coles de Bruselas asadas

232 kcal



Chik'n de tofu con jengibre y limón

14 onza(s) de tofu- 746 kcal

Day 4

3000 kcal ● 209g protein (28%) ● 137g fat (41%) ● 186g carbs (25%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Col rizada salteada

121 kcal



Huevos revueltos cremosos

182 kcal

Aperitivos

375 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Cereal de desayuno

145 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Frambuesas

2/3 taza(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 55g proteína, 52g carbohidratos netos, 44g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es)- 370 kcal



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal

Cena

955 kcal, 50g proteína, 86g carbohidratos netos, 38g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado

455 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 363 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Day 5

2965 kcal ● 203g protein (27%) ● 137g fat (42%) ● 181g carbs (24%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

375 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Cereal de desayuno
145 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

905 kcal, 44g proteína, 65g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Cena

895 kcal, 54g proteína, 77g carbohidratos netos, 34g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal

Day 6

2954 kcal ● 208g protein (28%) ● 129g fat (39%) ● 181g carbs (25%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

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



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



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



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

905 kcal, 44g proteína, 65g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Cena

895 kcal, 54g proteína, 77g carbohidratos netos, 34g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal

Day 7

2990 kcal ● 200g protein (27%) ● 149g fat (45%) ● 149g carbs (20%) ● 63g fiber (8%)

Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

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



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



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



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 41g proteína, 39g carbohidratos netos, 56g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
327 kcal



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

Cena

950 kcal, 48g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



Saag con feta
431 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Lentejas
347 kcal

Bebidas

- ☐ agua
27 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
7 taza (861g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (226g)
- ☐ limón
5/8 pequeña (36g)
- ☐ jugo de limón
6 1/4 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
2/3 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ huevos
22 grande (1100g)
- ☐ mantequilla
14 cdita (63g)
- ☐ leche entera
5 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso provolone
6 rebanada(s) (168g)
- ☐ queso feta
2 2/3 oz (76g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
2 1/2 oz (72g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ salsa de soja
1/2 lbs (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/2 lbs (209g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (216g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 1/3 cda (21g)
- ☐ almendras
6 1/4 oz (178g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ frutos secos mixtos
6 3/4 cucharada (56g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)
- ☐ copos de chile rojo
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ coriandro molido
2/3 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7/8 paquete (155 g) (133g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)

Productos horneados

- ☐ hummus
11 cda (165g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/8 lata (187g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ jengibre fresco
2/3 oz (20g)
- ☐ kale (col rizada)
14 2/3 oz (416g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 taza (484g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (14g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (315g)
- ☐ coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
- ☐ perejil fresco
1 2/3 ramitas (2g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (171g)
- ☐ apio crudo
4 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (173g)
- ☐ espinaca fresca
5/8 paquete (283 g) (174g)
- ☐ tomates secos al sol
3 oz (85g)
- ☐ berenjena
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)
- ☐ pimiento serrano
1/3 pimiento(s) (2g)
- ☐ cebolla
1/3 pequeña (23g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)

- ☐ pan
16 oz (448g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
2 1/4 ración (68g)

Dulces

- ☐ agave
2 cdita (14g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
3 cda (48g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)
mantequilla de maní
4 cda (64g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 cdita (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

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.

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
huevos
4 grande (200g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
3 grande (150g)
aceite
3 cdita (mL)
berenjena
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(180g)

Para las 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)
aceite
9 cdita (mL)
berenjena
9 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (540g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu al horno

21 1/3 onza(s) - 603 kcal ● 59g protein ● 31g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Rinde 21 1/3 onza(s)

tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)
salsa de soja
2/3 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.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



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

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de lentejas y col rizada

974 kcal ● 39g protein ● 47g fat ● 81g carbs ● 19g fiber



ajo, cortado en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1 1/4 cdita (2g)
kale (col rizada)
3 3/4 taza, picada (150g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
almendras
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
10 cucharada (120g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
 2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
 3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.
-

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

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.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal  27g protein  11g fat  33g carbs  8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
4 cucharada, rodajas (26g)
hummus
3 cda (45g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
6 slices (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

pepino
1/2 taza, rodajas (52g)
hummus
6 cda (90g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal  13g protein  31g fat  6g carbs  8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
1/2 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

almendras
14 cucharada, entera (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

mezcla de hojas verdes

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

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

mezcla de hojas verdes

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

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es) - 820 kcal ● 41g protein ● 42g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso provolone

3 rebanada(s) (84g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

espinaca fresca

3/8 taza(s) (11g)

tomates secos al sol

1 1/2 oz (43g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

queso provolone

6 rebanada(s) (168g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

espinaca fresca

3/4 taza(s) (23g)

tomates secos al sol

3 oz (85g)

salsa pesto

3 cda (48g)

pan

6 rebanada (192g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Apio con mantequilla de cacahuete

327 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(120g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

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)

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 pélalos.
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)

Aperitivos 1 [↗](#)
Comer los día 1 y día 2

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.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tortita de arroz

3 tortita(s) de arroz - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pastel (27g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

- 1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cereal de desayuno

145 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cereal de desayuno

3/4 ración (23g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

cereal de desayuno

2 1/4 ración (68g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

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 3 comidas:

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

2/3 taza (82g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

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



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

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

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 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Judías verdes con mantequilla

293 kcal ● 5g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

6 cdita (27g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

4 taza (484g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

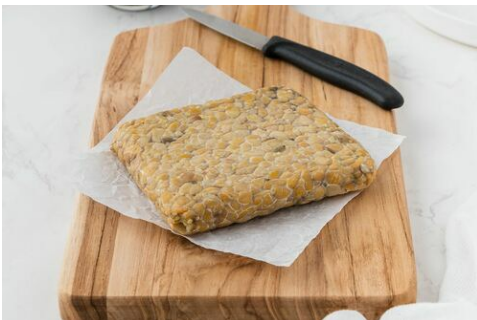
mantequilla

12 cdita (54g)

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

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



aceite de oliva

1 cda (mL)

coles de Bruselas

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Chik'n de tofu con jengibre y limón

14 onza(s) de tofu - 746 kcal ● 37g protein ● 43g fat ● 49g carbs ● 3g fiber



Rinde 14 onza(s) de tofu

jengibre fresco, pelado y picado

3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (15g)

agave

2 cda (14g)

semillas de sésamo

1 cda (9g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jugo de limón

2 cda (mL)

fécula de maíz

3 cda (24g)

salsa de soja, dividido

2 cda (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Bol de tabulé de garbanzos especiado

455 kcal ● 19g protein ● 5g fat ● 70g carbs ● 13g fiber



perejil fresco, picado

1 2/3 ramitas (2g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (63g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata (187g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

frutos secos mixtos

6 2/3 cucharada (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

3/4 taza (139g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los días 7

Saag con feta

431 kcal ● 16g protein ● 35g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



pimiento serrano, picado

1/3 pimiento(s) (2g)

queso feta, cortado en trozos de 1 pulgada

2 2/3 oz (76g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

aceite

4 cucharadita (mL)

comino molido

1/3 cdita (1g)

coriandro molido

2/3 cdita (1g)

jugo de lima

2/3 cdita (mL)

jengibre fresco, pelado y cortado en cubos

1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)

ajo, cortado en cubos

1/3 diente (1g)

cebolla, picado

1/3 pequeña (23g)

espinaca fresca

1/3 lbs (151g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina hasta que se ablande, 5 minutos.
2. Incorpora las especias, el jengibre y el ajo y cocina hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade la espinaca en tandas, removiendo ocasionalmente hasta que toda la espinaca esté marchita, unos 3 minutos.
4. Agrega el serrano y el zumo de lima y deja enfriar brevemente, unos 6 minutos.
5. Pasa la mezcla de espinacas a la licuadora y tritura hasta obtener una pasta con textura.
6. Vuelve a poner la espinaca en la sartén a fuego bajo y añade el agua, remueve. Incorpora el feta y mezcla con cuidado para no deshacerlo. Cocina hasta que se caliente por completo y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

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.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-