

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 3300 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

3265 kcal ● 229g protein (28%) ● 160g fat (44%) ● 185g carbs (23%) ● 42g fiber (5%)

### Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 34g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tostada con aguacate estilo suroeste**  
1 tostada(s)- 193 kcal



**Leche**  
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 23g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



**Yogur griego con proteína**  
1 envase(s)- 206 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 44g proteína, 80g carbohidratos netos, 53g grasa



**Sándwich de vegetales con hummus**  
1 1/2 sándwich(es)- 545 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal

### Cena

1065 kcal, 65g proteína, 48g carbohidratos netos, 64g grasa



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
382 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
685 kcal

## Day 2

3324 kcal ● 246g protein (30%) ● 169g fat (46%) ● 171g carbs (21%) ● 32g fiber (4%)

### Desayuno

460 kcal, 25g proteína, 34g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tostada con aguacate estilo suroeste**  
1 tostada(s)- 193 kcal



**Leche**  
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 23g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



**Yogur griego con proteína**  
1 envase(s)- 206 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 61g proteína, 66g carbohidratos netos, 62g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal



**Sándwich de queso a la parrilla con pesto**  
1 1/2 sándwich(es)- 836 kcal

### Cena

1065 kcal, 65g proteína, 48g carbohidratos netos, 64g grasa



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
382 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
685 kcal

## Day 3

3251 kcal ● 255g protein (31%) ● 147g fat (41%) ● 179g carbs (22%) ● 48g fiber (6%)

### Desayuno

475 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



**Batido de proteína (leche)**  
387 kcal



**Frambuesas**  
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 19g grasa



**Parfait de moras y granola**  
229 kcal



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1085 kcal, 49g proteína, 61g carbohidratos netos, 64g grasa



**Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas**  
2 sándwich(es)- 714 kcal



**Almendras tostadas**  
3/8 taza(s)- 370 kcal

### Cena

1020 kcal, 64g proteína, 70g carbohidratos netos, 48g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
720 kcal



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal

## Day 4

3275 kcal ● 209g protein (25%) ● 162g fat (44%) ● 188g carbs (23%) ● 58g fiber (7%)

### Desayuno

475 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



**Batido de proteína (leche)**  
387 kcal



**Frambuesas**  
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 19g grasa



**Parfait de moras y granola**  
229 kcal



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 31g proteína, 67g carbohidratos netos, 67g grasa



**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla**  
1 sándwich(es)- 485 kcal

### Cena

1070 kcal, 35g proteína, 73g carbohidratos netos, 61g grasa



**Goulash de frijoles y tofu**  
437 kcal



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
633 kcal

## Day 5

3262 kcal ● 237g protein (29%) ● 155g fat (43%) ● 181g carbs (22%) ● 48g fiber (6%)

### Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)  
2 envase- 261 kcal



[Huevo pochado sobre tostada de aguacate](#)  
1 tostada(s)- 272 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 19g grasa



[Parfait de moras y granola](#)  
229 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1075 kcal, 45g proteína, 69g carbohidratos netos, 62g grasa



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



[Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces](#)  
253 kcal

### Cena

985 kcal, 59g proteína, 51g carbohidratos netos, 52g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
265 kcal



[Ensalada de seitán](#)  
718 kcal

## Day 6

3294 kcal ● 230g protein (28%) ● 158g fat (43%) ● 189g carbs (23%) ● 49g fiber (6%)

### Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)  
2 envase- 261 kcal



[Huevo pochado sobre tostada de aguacate](#)  
1 tostada(s)- 272 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



[Plátano](#)  
1 plátano(s)- 117 kcal



[Crujientes de queso con guacamole](#)  
6 crujiente(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1075 kcal, 45g proteína, 69g carbohidratos netos, 62g grasa



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



[Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces](#)  
253 kcal

### Cena

985 kcal, 59g proteína, 51g carbohidratos netos, 52g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
265 kcal



[Ensalada de seitán](#)  
718 kcal

## Day 7

3254 kcal ● 227g protein (28%) ● 158g fat (44%) ● 186g carbs (23%) ● 45g fiber (6%)

### Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal



**Huevo pochado sobre tostada de aguacate**  
1 tostada(s)- 272 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Crujientes de queso con guacamole**  
6 crujiente(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

1035 kcal, 45g proteína, 42g carbohidratos netos, 71g grasa



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



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal

### Cena

980 kcal, 56g proteína, 75g carbohidratos netos, 43g grasa



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal



**Arroz integral**  
1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



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

## Otro

- nibs de cacao  
2 tsp (7g)
- guacamole (comercial)  
3/4 lbs (340g)
- condimento italiano  
1 envase (21 g) (19g)
- Requesón y copa de frutas  
8 container (1360g)
- pimientos rojos asados  
4 oz (113g)
- salchicha vegana  
1 1/2 sausage (150g)
- mezcla de hojas verdes  
12 3/4 taza (383g)
- levadura nutricional  
1/4 oz (8g)

## Frutas y jugos

- frambuesas  
3/4 lbs (338g)
- jugo de limón  
5/8 fl oz (mL)
- zarzamoras  
3/4 taza (108g)
- manzanas  
3/4 pequeño (7 cm diá.) (112g)
- banana  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- aguacates  
1 aguacate(s) (201g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
1 2/3 lbs (756g)
- agua  
21 3/4 taza (mL)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- leche entera  
7 1/2 taza(s) (mL)
- queso en tiras  
2 barra (56g)
- queso  
6 oz (168g)
- mantequilla  
1 1/2 cda (21g)
- queso de cabra  
3 oz (85g)
- yogur griego bajo en grasa  
1 1/2 taza (420g)
- huevos  
8 mediana (348g)
- queso provolone  
6 rebanada(s) (168g)

## Legumbres y derivados

- frijoles refritos  
1/2 taza (121g)
- hummus  
2 1/4 cda (34g)
- tofu firme  
1/4 lbs (99g)
- frijoles blancos, en conserva  
1/2 lata(s) (220g)
- mantequilla de maní  
3 oz (80g)
- salsa de soja  
1 1/2 cdita (mL)
- tempeh  
6 oz (170g)

## Productos horneados

- pan  
29 1/3 oz (832g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
7 oz (mL)
- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- spray para cocinar  
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- aderezo para ensaladas  
16 3/4 cda (mL)
- mayonesa  
3 cda (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 oz (13g)
- pimienta negra  
3 g (3g)
- tomillo fresco  
1/4 cdita (0g)
- pimentón (paprika)  
4 1/4 g (4g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 cda (17g)
- mostaza amarilla  
3/8 cdita o 1 sobre (2g)

## Cereales y pastas

- seitan  
1 3/4 lbs (794g)
- arroz integral  
1/3 taza (63g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
4 1/2 cda (72g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
1 taza, entera (149g)
- pacanas  
3/4 taza, mitades (74g)
- nueces  
4 oz (113g)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
1 1/4 paquete (283 g) (349g)
  - zanahorias  
2 3/4 mediana (167g)
  - tomates  
14 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (1701g)
  - ajo  
8 1/2 diente(s) (26g)
  - pimiento verde  
4 cucharada, picada (37g)
  - cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (161g)
  - brócoli  
1 1/2 taza, picado (137g)
  - patatas  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)
  - coles de Bruselas  
3 1/2 taza (297g)
  - tomates secos al sol  
3 oz (85g)
- 

## Cereales para el desayuno

- granola  
3/4 taza (68g)

## Dulces

- jarabe de arce  
4 1/2 cdita (mL)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
1 barra (40g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- espinaca fresca**  
1/8 taza(s) (4g)
- frijoles refritos**  
4 cucharada (61g)
- guacamole (comercial)**  
2 cda (31g)
- pan**  
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

- espinaca fresca**  
1/4 taza(s) (8g)
- frijoles refritos**  
1/2 taza (121g)
- guacamole (comercial)**  
4 cda (62g)
- pan**  
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- leche entera**  
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**  
2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

- queso en tiras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

- queso en tiras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

#### leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 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.

### Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### frambuesas

1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

#### frambuesas

2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 3 comidas:

#### Requesón y copa de frutas

6 container (1020g)

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

### Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**guacamole (comercial)**

4 cucharada (62g)

**huevos**

1 grande (50g)

**pan**

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

**guacamole (comercial)**

3/4 taza (185g)

**huevos**

3 grande (150g)

**pan**

3 rebanada (96g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es) - 545 kcal ● 17g protein ● 27g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**zanahorias, pelado y rallado**

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

**tomates, rebanadas**

1 1/2 tomate ciruela (93g)

**hummus**

2 1/4 cda (34g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

**espinaca fresca**

3/4 taza(s) (23g)

**pan**

3 rebanada (96g)

1. Tueste el pan.
2. En un bol pequeño combine la espinaca, la zanahoria, el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Unte hummus en el pan y cubra con la mezcla de espinaca y rodajas de tomate.
4. Coloque la otra rebanada encima y sirva.

### 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.

### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 envase(s)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es) - 836 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**tomates**  
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)  
**queso**  
3 rebanada (28 g cada una) (84g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)  
**mantequilla, ablandado**  
1 1/2 cda (21g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)

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.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas

2 sándwich(es) - 714 kcal ● 36g protein ● 35g fat ● 56g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**aceite**  
1 cda (mL)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**pimientos rojos asados, picado**  
4 oz (113g)  
**espinaca fresca**  
2 oz (57g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)

1. Unta queso de cabra de manera uniforme en una rebanada de pan. Cubre con espinacas y pimientos rojos asados y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
4. Corta por la mitad y sirve.

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

**almendras**

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 barra(s)

**barra de granola alta en proteínas**

1 barra (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1 sándwich(es) - 485 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 53g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**spray para cocinar**

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

**mantequilla de maní**

2 cda (32g)

**banana, cortado en rodajas**

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

**pan**

2 rebanada (64g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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.

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3/4 taza (66g)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 1/2 taza (132g)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**nibs de cacao**

1 tsp (3g)

**frambuesas**

8 frambuesas (15g)

**polvo de proteína**

1 cda (6g)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

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

Para las 2 comidas:

**nibs de cacao**

2 tsp (7g)

**frambuesas**

16 frambuesas (30g)

**polvo de proteína**

2 cda (12g)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**zarcamoras, picado grueso**  
4 cucharada (36g)  
**granola**  
4 cucharada (23g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1/2 taza (140g)

Para las 3 comidas:

**zarcamoras, picado grueso**  
3/4 taza (108g)  
**granola**  
3/4 taza (68g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

### Nueces

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

**nueces**  
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 3 comidas:

**nueces**  
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

#### banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal ● 4g protein ● 31g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### sal

3/4 cdita (5g)

#### condimento italiano

3/4 cda (8g)

#### tomates

1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)

#### ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

#### aceite de oliva

2 1/4 cda (mL)

#### pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

#### sal

1 1/2 cdita (9g)

#### condimento italiano

1 1/2 cda (16g)

#### tomates

3 pinta, tomates cherry (894g)

#### ajo, picado

3 diente(s) (9g)

#### aceite de oliva

4 1/2 cda (mL)

#### pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento verde**  
2 cucharada, picada (19g)  
**ajo, picado finamente**  
2 1/2 diente(s) (8g)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)  
**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
1 lbs (454g)  
**pimiento verde**  
4 cucharada, picada (37g)  
**ajo, picado finamente**  
5 diente(s) (15g)  
**cebolla**  
1/2 taza, picada (80g)  
**aceite de oliva**  
4 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 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 sausage (150g)  
**condimento italiano**  
3/4 cdita (3g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

## Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Goulash de frijoles y tofu

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



#### tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/4 lbs (99g)

#### tomillo fresco

1/4 cdita (0g)

#### pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### ajo, picado

1/2 diente (2g)

#### cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

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

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

633 kcal ● 10g protein ● 48g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



#### aceite de oliva

2 cda (mL)

#### vinagre de sidra de manzana

5/8 cda (9g)

#### nueces

5 cda, picado (35g)

#### manzanas, picado

3/8 pequeño (7 cm diá.) (62g)

#### coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

2 taza (165g)

#### jarabe de arce

2 1/2 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

#### tomates

14 cucharada de tomates cherry (130g)

#### mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

#### tomates

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

#### mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

### Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**seitan, desmenuzado o en rodajas**  
6 oz (170g)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
12 tomates cherry (204g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitan, desmenuzado o en rodajas**  
3/4 lbs (340g)  
**espinaca fresca**  
8 taza(s) (240g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
24 tomates cherry (408g)  
**aguacates, picado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)  
**levadura nutricional**  
4 cdita (5g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)

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

### Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

**arroz integral**  
1/3 taza (63g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 6 onza(s) de tempeh

**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)

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.

---

## 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.
-