

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 3400 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 13414 kcal 228g protein (27%) 187g fat (49%) 168g carbs (20%) 37g fiber (4%)

Desayuno

530 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Muffin inglés con mantequilla
1 muffin(s) inglés- 213 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



Chips de kale
138 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 64g carbohidratos netos, 60g grasa



Lentejas
347 kcal



Tofu buffalo
709 kcal

Cena

1110 kcal, 58g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana
773 kcal



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

Day 23414 kcal 228g protein (27%) 187g fat (49%) 168g carbs (20%) 37g fiber (4%)

Desayuno

530 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Muffin inglés con mantequilla
1 muffin(s) inglés- 213 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 29g grasa



Chips de kale
138 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 64g carbohidratos netos, 60g grasa



Lentejas
347 kcal



Tofu buffalo
709 kcal

Cena

1110 kcal, 58g proteína, 54g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana
773 kcal



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

Day 3

3416 kcal ● 246g protein (29%) ● 165g fat (44%) ● 193g carbs (23%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 30g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Kale y huevos
284 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete
2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 54g grasa



Coles de Bruselas asadas
290 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
512 kcal



Lentejas
260 kcal

Cena

1060 kcal, 73g proteína, 57g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 722 kcal



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

Day 4

3416 kcal ● 246g protein (29%) ● 165g fat (44%) ● 193g carbs (23%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 30g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Kale y huevos
284 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete
2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 54g grasa



Coles de Bruselas asadas
290 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
512 kcal



Lentejas
260 kcal

Cena

1060 kcal, 73g proteína, 57g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 722 kcal



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

Day 5

3438 kcal ● 231g protein (27%) ● 186g fat (49%) ● 164g carbs (19%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

590 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 34g grasa

Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Sándwich vegano de salchicha y huevo

1 sándwich(es)- 360 kcal

Aperitivos

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa

Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete

2 2/3 bola(s)- 425 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 49g proteína, 65g carbohidratos netos, 62g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es)- 815 kcal

Cena

1025 kcal, 60g proteína, 33g carbohidratos netos, 65g grasa

Semillas de calabaza

183 kcal

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal

Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Day 6

3389 kcal ● 223g protein (26%) ● 179g fat (48%) ● 174g carbs (21%) ● 47g fiber (5%)

Desayuno

590 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 34g grasa

Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Sándwich vegano de salchicha y huevo

1 sándwich(es)- 360 kcal

Aperitivos

375 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 17g grasa

Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Manzana con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía

1/2 manzana(s)- 228 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 49g proteína, 65g carbohidratos netos, 62g grasa

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es)- 815 kcal

Cena

1025 kcal, 60g proteína, 33g carbohidratos netos, 65g grasa

Semillas de calabaza

183 kcal

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal

Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Day 7

3353 kcal ● 213g protein (25%) ● 151g fat (41%) ● 208g carbs (25%) ● 77g fiber (9%)

Desayuno

590 kcal, 29g proteína, 35g carbohidratos netos, 34g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich vegano de salchicha y huevo

1 sándwich(es)- 360 kcal

Aperitivos

375 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Manzana con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía

1/2 manzana(s)- 228 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

950 kcal, 34g proteína, 81g carbohidratos netos, 37g grasa



Tacos de frijoles negros machacados

4 taco(s)- 835 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Cena

1110 kcal, 66g proteína, 51g carbohidratos netos, 61g grasa



Uvas

116 kcal



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

993 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
8 1/3 cda (mL)
- ☐ aceite
6 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
8 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
3 cda (45g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
14 1/2 oz (409g)
- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (675g)
- ☐ coles de Bruselas
2 lbs (963g)
- ☐ ajo
3 diente (9g)
- ☐ cebolla
2 1/2 pequeña (175g)
- ☐ champiñones
6 oz (170g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (22g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ canela
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
4 cdita (8g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
4 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (20g)
- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ leche entera
8 taza(s) (mL)
- ☐ queso
2 taza, rallada (226g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
7 cda (125g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 oz (109g)

Bebidas

- ☐ agua
29 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 taza (146g)
- ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (336g)
- ☐ tofu firme
4 lbs (1725g)
- ☐ salsa de soja
3 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/2 lbs (241g)
- ☐ frijoles negros
1 lata(s) (413g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 taza(s) (120g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2/3 taza (mL)
- ☐ salsa verde
4 cda (64g)
- ☐ salsa picante
1 1/3 cdita (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
19 1/4 taza (578g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 1/4 cda (34g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ coliflor congelada
3 taza (340g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
3 hamburguesa(s) (114g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
5 mediano (7,5 cm diá.) (877g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (384g)
- ☐ pasas
4 cucharada (no compactada) (36g)
- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
9 aceitunas grandes (40g)
- ☐ jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
- ☐ limón
1/4 pequeña (15g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 2/3 fl oz (mL)

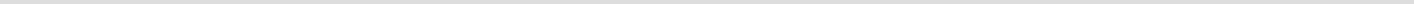
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 oz (118g)
- ☐ semillas de chía
1 cdita (5g)

Productos horneados

- ☐ muffins ingleses
5 muffin(s) (285g)
- ☐ pan
8 rebanada(s) (256g)
- ☐ tortillas de maíz
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
3/4 taza (60g)



Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Muffin inglés con mantequilla

1 muffin(s) inglés - 213 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla
2 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (10g)
muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (20g)
muffins ingleses
2 muffin(s) (114g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal 4g protein 8g fat 13g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Kale y huevos

284 kcal 20g protein 21g fat 3g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal

1 1/2 pizca (1g)

kale (col rizada)

3/4 taza, picada (30g)

huevos

3 grande (150g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal

3 pizca (1g)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

huevos

6 grande (300g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal 1g protein 0g fat 21g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal 9g protein 18g fat 5g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados

3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich vegano de salchicha y huevo

1 sándwich(es) - 360 kcal ● 20g protein ● 16g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- muffins ingleses, tostado
- 1 muffin (57g)
- aceite
- 1/2 cdita (mL)
- mayonesa vegana
- 1 cda (15g)
- huevos
- 1 grande (50g)
- hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
- 1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 3 comidas:

- muffins ingleses, tostado
- 3 muffin (171g)
- aceite
- 1 1/2 cdita (mL)
- mayonesa vegana
- 3 cda (45g)
- huevos
- 3 grande (150g)
- hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
- 3 hamburguesa(s) (114g)

1. Cocina la hamburguesa de salchicha vegana según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio. Añade el huevo, sazona con sal y pimienta y cocina hasta el punto deseado.
3. Unta mayonesa vegana dentro del muffin inglés. Coloca la salchicha cocida, el huevo y tapa con la otra mitad del muffin. Sirve.
4. Consejo para preparar: Una vez fríos, envuelve los sándwiches en papel aluminio o film y guárdalos en el congelador. Para recalentarlos, quita el envoltorio y calienta en el microondas o en una tostadora hasta que estén calientes.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

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



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

- sal
- 1/4 cdita (2g)
- agua
- 4 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 1 taza (192g)

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.

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protein ● 59g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aceite
- 1 cda (mL)
- aderezo ranch
- 4 cda (mL)
- Frank's Red Hot sauce
- 1/3 taza (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
- 14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 2 cda (mL)
- aderezo ranch
- 8 cda (mL)
- Frank's Red Hot sauce
- 2/3 taza (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
- 1 3/4 lbs (794g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Coles de Bruselas asadas

290 kcal 9g protein 17g fat 15g carbs 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
coles de Bruselas
10 oz (284g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
coles de Bruselas
1 1/4 lbs (567g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)

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. Vigílas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal 30g protein 36g fat 16g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
mantequilla de maní
1 1/2 cda (24g)
salsa de chile sriracha
1 cda (17g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja
3 cdita (mL)
mantequilla de maní
3 cda (48g)
salsa de chile sriracha
2 1/4 cda (34g)
ajo, picado
3 diente (9g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Lentejas

260 kcal 18g protein 1g fat 38g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

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.

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es) - 815 kcal 45g protein 43g fat 54g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
champiñones
3 oz (85g)
queso
1 taza, rallada (113g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
romero, seco
1 cdita (1g)
champiñones
6 oz (170g)
queso
2 taza, rallada (226g)
pan
8 rebanada(s) (256g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Tacos de frijoles negros machacados

4 taco(s) - 835 kcal 31g protein 29g fat 77g carbs 35g fiber



Rinde 4 taco(s)

frijoles negros, escurrido y enjuagado
2/3 lata(s) (293g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)
cilantro fresco, picado
1 1/3 cda, picado (4g)
jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
yogur griego desnatado, natural
2 2/3 cda (47g)
aguacates, cortado en rodajas
2/3 aguacate(s) (134g)
orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)
agua
2 2/3 cda (mL)
salsa picante
1 1/3 cdita (mL)
tortillas de maíz
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)

1. Prepara la crema mezclando el yogur griego, jugo de lima, solo la mitad del aceite, solo la mitad del cilantro y algo de sal y pimienta en un tazón pequeño. Reserva.
2. Combina frijoles negros, orégano, agua, salsa picante, el aceite restante y algo de sal en una cacerola a fuego medio. Cocina hasta que los frijoles estén calientes, 3-5 minutos.
3. Apaga el fuego. Aplasta aproximadamente el 75% de los frijoles con la parte trasera de un tenedor.
4. Unta los frijoles en las tortillas. Cubre con aguacate, crema y el cilantro restante. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



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

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Chips de kale

138 kcal 3g protein 10g fat 7g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
sal
1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal 13g protein 11g fat 3g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal 2g protein 8g fat 1g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bolitas proteicas de mantequilla de cacahuete

2 2/3 bola(s) - 425 kcal 20g protein 24g fat 28g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- canela 1/8 cdita (0g)
- copos rápidos 4 cucharada (20g)
- jarabe de arce 2 cucharadita (mL)
- polvo de proteína 1/3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (10g)
- mantequilla de maní 2 2/3 cucharada (43g)

Para las 3 comidas:

- canela 1/8 cdita (0g)
- copos rápidos 3/4 taza (60g)
- jarabe de arce 2 cucharada (mL)
- polvo de proteína 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- mantequilla de maní 1/2 taza (129g)

- Mezcla todos los ingredientes en un bol grande hasta que estén bien combinados.
- Forma bolas con las manos. (Nota de preparación: forma el número de bolas indicado en los detalles de la receta para facilitar el control de porciones)
- Guarda en un recipiente hermético en el frigorífico o en el congelador hasta servir.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Leche

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



Translation missing: es.for_single_meal

- leche entera 1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera 2 taza(s) (mL)

- La receta no tiene instrucciones.

Manzana con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía

1/2 manzana(s) - 228 kcal 5g protein 9g fat 27g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- semillas de chía 1/2 cdita (2g)
- pasas 2 cucharada (no compactada) (18g)
- mantequilla de maní 1 cda (16g)
- manzanas 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

- semillas de chía 1 cdita (5g)
- pasas 4 cucharada (no compactada) (36g)
- mantequilla de maní 2 cda (32g)
- manzanas 1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

- Corta la manzana y cubre cada rodaja de forma uniforme con mantequilla de cacahuete, pasas y semillas de chía.
- Servir

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal 3g protein 9g fat 10g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

773 kcal 45g protein 47g fat 29g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

1 1/2 taza (132g)

manzanas, picado

1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

jarabe de arce

2 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (7g)

nueces

4 cda, picado (28g)

tiras veganas 'chik'n'

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3 taza (264g)

manzanas, picado

2/3 pequeño (7 cm diá.) (99g)

aceite de oliva

3 cda (mL)

jarabe de arce

4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (15g)

nueces

8 cda, picado (56g)

tiras veganas 'chik'n'

3/4 lbs (340g)

- 1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
- 2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n 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).
- 3. 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.
- 4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y 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.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal 2g protein 5g fat 5g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 722 kcal 58g protein 38g fat 31g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)
salchicha vegana
2 sausage (200g)
aceite
1 cda (mL)
coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas
2 pequeña (140g)
salchicha vegana
4 sausage (400g)
aceite
2 cda (mL)
coliflor congelada
3 taza (340g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Leche

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



Translation missing: es.for_single_meal

leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal 31g protein 47g fat 22g carbs 16g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa verde
2 cda (32g)
comino molido
2 cdita (4g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
4 cucharada (60g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aceite
2 cdita (mL)
tofu firme
2 rebanada(s) (168g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado
2 tomate roma (160g)
salsa verde
4 cda (64g)
comino molido
4 cdita (8g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1/2 taza (120g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
aguacates, cortado en rodajas
8 rebanadas (200g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
aceite
4 cdita (mL)
tofu firme
4 rebanada(s) (336g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

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.

Cena 4

Comer los día 7

Uvas

116 kcal 1g protein 1g fat 18g carbs 7g fiber



uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

993 kcal 64g protein 60g fat 32g carbs 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza(s) (120g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aceitunas negras enlatadas, deshuesado
9 aceitunas grandes (40g)
yogur griego desnatado, natural
4 1/2 cda (79g)
tomates, picado
3/4 taza de tomates cherry (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)
aceite
3 cda (mL)
pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

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.

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.