

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 3500 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

3485 kcal ● 262g protein (30%) ● 153g fat (39%) ● 212g carbs (24%) ● 52g fiber (6%)

Desayuno

500 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Aperitivos

430 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 47g proteína, 75g carbohidratos netos, 59g grasa



Patatas fritas de zanahoria
277 kcal



Tofu buffalo
532 kcal



Lentejas
289 kcal

Cena

1075 kcal, 83g proteína, 77g carbohidratos netos, 41g grasa



Maíz
323 kcal



Tofu al horno
26 2/3 onza(s)- 754 kcal

Day 2

3490 kcal ● 266g protein (30%) ● 161g fat (41%) ● 200g carbs (23%) ● 44g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 30g proteína, 31g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Aperitivos

430 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 44g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
876 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

1120 kcal, 90g proteína, 65g carbohidratos netos, 52g grasa



Maíz con mantequilla
317 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 3

3459 kcal ● 263g protein (30%) ● 155g fat (40%) ● 204g carbs (24%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 38g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal



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



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 16g carbohidratos netos, 36g grasa



Pepinos con aderezo ranch
318 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 44g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
876 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

1120 kcal, 90g proteína, 65g carbohidratos netos, 52g grasa



Maíz con mantequilla
317 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 4

3508 kcal ● 251g protein (29%) ● 171g fat (44%) ● 188g carbs (21%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 38g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Fresas

2 1/2 taza(s)- 130 kcal



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

256 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 16g carbohidratos netos, 36g grasa



Pepinos con aderezo ranch

318 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1175 kcal, 59g proteína, 49g carbohidratos netos, 79g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal

Cena

1055 kcal, 63g proteína, 76g carbohidratos netos, 46g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal



Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal

Day 5

3475 kcal ● 231g protein (27%) ● 172g fat (45%) ● 175g carbs (20%) ● 77g fiber (9%)

Desayuno

470 kcal, 38g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Fresas

2 1/2 taza(s)- 130 kcal



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

256 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus

164 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 85g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

547 kcal



Coliflor kung pao

597 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteína, 70g carbohidratos netos, 53g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Day 6

3529 kcal ● 215g protein (24%) ● 191g fat (49%) ● 164g carbs (19%) ● 73g fiber (8%)

Desayuno

525 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus
164 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 85g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
547 kcal



Coliflor kung pao
597 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteína, 70g carbohidratos netos, 53g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
959 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Day 7

3477 kcal ● 237g protein (27%) ● 159g fat (41%) ● 204g carbs (23%) ● 69g fiber (8%)

Desayuno

525 kcal, 23g proteína, 34g carbohidratos netos, 28g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus
164 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 58g proteína, 80g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

1095 kcal, 58g proteína, 70g carbohidratos netos, 58g grasa



Maíz salteado y habas de Lima
238 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
682 kcal



Lentejas
174 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (209g)
- ☐ semillas de sésamo
1 2/3 cda (15g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
10 cda (45g)
- ☐ huevos
13 1/2 mediana (598g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ mozzarella fresca
3 oz (85g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 rebanada (288g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
12 1/4 taza, picada (490g)
- ☐ tomates
7 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (944g)
- ☐ zanahorias
9 1/2 mediana (584g)
- ☐ granos de maíz congelados
5 1/2 taza (748g)
- ☐ jengibre fresco
2/3 oz (24g)
- ☐ ajo
12 diente(s) (36g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (119g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ zanahorias baby
48 mediana (480g)
- ☐ brócoli
4 taza, picado (364g)
- ☐ patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 taza (80g)

Especias y hierbas

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
11 cda (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
- ☐ fresas
7 1/2 taza, entera (1080g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (620g)
- ☐ jugo de lima
6 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (344g)
- ☐ tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ salsa de soja
3/4 lbs (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
- ☐ cacahuates tostados
1 1/2 taza (207g)
- ☐ hummus
22 cda (330g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
10 sausage (1000g)

- ☐ romero, seco
2 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
4 cdita (mL)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ comino molido
2 1/4 cdita (5g)
- ☐ copos de chile rojo
2 1/4 cdita (4g)
- ☐ mostaza amarilla
3/8 cdita o 1 sobre (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/2 pizca (1g)
- ☐ albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)

Bebidas

- ☐ agua
35 taza (mL)
 - ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
 - ☐ polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
-

- ☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ Polvo de cinco especias chino
1/2 tsp (1g)
- ☐ salsa de chile sriracha
3 1/2 cda (53g)
- ☐ aceite de sésamo
2 cda (mL)
- ☐ condimento italiano
2 cdita (7g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

Cereales para el desayuno

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

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal  29g protein  24g fat  13g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- 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)

Para las 2 comidas:

- kale (col rizada)**
4 taza, picada (160g)
- huevos**
8 grande (400g)
- tomates**
2 taza, picada (360g)
- romero, seco**
1 cdita (1g)
- vinagre balsámico**
4 cdita (mL)
- agua**
12 cda (mL)
- aceite**
2 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.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal  1g protein  0g fat  18g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- arándanos**
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

- arándanos**
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Fresas

2 1/2 taza(s) - 130 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

fresas
2 1/2 taza, entera (360g)

Para las 3 comidas:

fresas
7 1/2 taza, entera (1080g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

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



Translation missing: es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/3 taza(s) (27g)
mezcla de frutos rojos congelados
1/2 taza (68g)

Para las 3 comidas:

agua
2 1/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)
mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)

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

Palitos de queso

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



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal  14g protein  9g fat  30g carbs  8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

hummus
10 cda (150g)
pan
4 rebanada (128g)

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

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 2 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Patatas fritas de zanahoria

277 kcal  3g protein  14g fat  23g carbs  10g fiber



sal
1/4 cdita (2g)
romero, seco
1 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
zanahorias, pelado
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Tofu buffalo

532 kcal  24g protein  44g fat  10g carbs  0g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

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.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de lentejas y col rizada

876 kcal ● 35g protein ● 42g fat ● 73g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, cortado en cubos
2 1/4 diente(s) (7g)
comino molido
1 cdita (2g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1 cdita (2g)
kale (col rizada)
3 1/2 taza, picada (135g)
aceite
2 1/4 cda (mL)
almendras
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
lentejas, crudas
1/2 taza (108g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubos
4 1/2 diente(s) (14g)
comino molido
2 1/4 cdita (5g)
agua
4 1/2 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
2 1/4 cdita (4g)
kale (col rizada)
6 3/4 taza, picada (270g)
aceite
4 1/2 cda (mL)
almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
1 taza (216g)

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.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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 enfrien (~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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

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

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

547 kcal  7g protein  43g fat  15g carbs  19g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- pimienta negra**
5/8 cdita, molido (1g)
- sal**
5/8 cdita (3g)
- ajo en polvo**
5/8 cdita (2g)
- aceite de oliva**
5/8 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (143g)
- aguacates, en cubos**
1 1/6 aguacate(s) (234g)
- jugo de lima**
2 1/3 cda (mL)
- cebolla**
2 1/3 cucharada, picada (35g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1 1/6 cdita, molido (3g)
- sal**
1 1/6 cdita (7g)
- ajo en polvo**
1 1/6 cdita (4g)
- aceite de oliva**
1 1/6 cda (mL)
- tomates, en cubos**
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (287g)
- aguacates, en cubos**
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- jugo de lima**
4 2/3 cda (mL)
- cebolla**
1/4 taza, picada (70g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
- Sirve fría.

Coliflor kung pao

597 kcal  20g protein  42g fat  25g carbs  9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- jengibre fresco, picado**
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)
- coliflor, separado en floretes**
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
- cacahuates tostados, picado**
4 cucharada (37g)
- aceite**
2 cdita (mL)
- Polvo de cinco especias chino**
1/4 tsp (1g)
- vinagre de sidra de manzana**
1 cda (15g)
- salsa de chile sriracha**
1 cda (15g)
- salsa de soja**
2 cda (mL)
- aceite de sésamo**
1 cda (mL)
- ajo, picado**
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

- jengibre fresco, picado**
4 pulgada (cubo de 2,5 cm) (20g)
- coliflor, separado en floretes**
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- cacahuates tostados, picado**
1/2 taza (73g)
- aceite**
4 cdita (mL)
- Polvo de cinco especias chino**
1/2 tsp (1g)
- vinagre de sidra de manzana**
2 cda (30g)
- salsa de chile sriracha**
2 cda (30g)
- salsa de soja**
4 cda (mL)
- aceite de sésamo**
2 cda (mL)
- ajo, picado**
4 diente(s) (12g)

- Precalienta el horno a 400°F (200°C).
- Mezcla los ramilletes de coliflor con aceite para cocinar, sal y pimienta en una bandeja de horno. Asa durante 18-22 minutos, o hasta que estén dorados.
- Calienta el aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo, el jengibre y los cacahuates, y saltea durante 1-2 minutos.
- Incorpora la salsa de soja, la sriracha, el vinagre de manzana y la mezcla de cinco especias chinas. Cocina a fuego lento durante 3-4 minutos, o hasta que la salsa se reduzca ligeramente.
- Añade la coliflor asada a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



- pimienta negra**
3/8 cdita, molido (1g)
- sal**
3/8 cdita (2g)
- ajo en polvo**
3/8 cdita (1g)
- aceite de oliva**
3/8 cda (mL)
- tomates, en cubos**
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
- aguacates, en cubos**
3/4 aguacate(s) (151g)
- jugo de lima**
1 1/2 cda (mL)
- cebolla**
1 1/2 cucharada, picada (23g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
- Sirve fría.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



- Rinde 3 lata(s)
- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**
3 lata (~540 g) (1578g)

- Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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)

- La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

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



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Barrita de granola alta en proteínas

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



Translation missing: es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pepinos con aderezo ranch

318 kcal ● 4g protein ● 27g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo ranch

4 cda (mL)

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch

8 cda (mL)

pepino, en rodajas

2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino y sirve con ranch para mojar.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

Para las 3 comidas:

zanahorias baby
48 mediana (480g)
hummus
12 cda (180g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almendras tostadas

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



Translation missing: es.for_single_meal

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Maíz

323 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 59g carbs ● 7g fiber



granos de maíz congelados
2 1/3 taza (317g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu al horno

26 2/3 onza(s) - 754 kcal ● 74g protein ● 39g fat ● 18g carbs ● 9g fiber



Rinde 26 2/3 onza(s)

tofu extra firme

1 2/3 lbs (756g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

1 2/3 cda (15g)

salsa de soja

13 1/3 cucharada (mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Maíz con mantequilla

317 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados

2 2/3 taza (363g)

mantequilla

8 cdita (36g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha vegana

3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido
3/4 lata (336g)
aceite
3/4 cdita (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
1 1/2 taza, picada (60g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cacahuates tostados

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

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuates tostados
6 2/3 cucharada (61g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

2 sausage (200g)

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

brócoli, picado

2 taza, picado (182g)

zanahorias, cortado en rodajas

2 mediana (122g)

patatas, cortado en gajos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

4 sausage (400g)

condimento italiano

2 cdita (7g)

aceite

8 cdita (mL)

brócoli, picado

4 taza, picado (364g)

zanahorias, cortado en rodajas

4 mediana (244g)

patatas, cortado en gajos

4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)

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.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Maíz salteado y habas de Lima

238 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva

2/3 cda (mL)

granos de maíz congelados

1/2 taza (68g)

habas de Lima, congeladas

1/2 taza (80g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

682 kcal ● 39g protein ● 48g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



aceite
1 cda (mL)
agua
1/3 taza(s) (mL)
salsa de soja
2 cda (mL)
mantequilla de maní
2 cda (32g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
ajo, picado
2 diente (6g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)

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

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cda (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.