

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1000 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

1043 kcal ● 91g protein (35%) ● 33g fat (28%) ● 82g carbs (31%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



[Kale y huevos](#)

95 kcal



[Manzana](#)

1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

330 kcal, 19g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



[Arroz integral](#)

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Almuerzo

295 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1024 kcal ● 93g protein (36%) ● 29g fat (26%) ● 80g carbs (31%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



[Kale y huevos](#)

95 kcal



[Manzana](#)

1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

330 kcal, 19g proteína, 31g carbohidratos netos, 12g grasa



[Arroz integral](#)

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Almuerzo

275 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1/2 taza(s)- 28 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1034 kcal ● 92g protein (36%) ● 23g fat (20%) ● 87g carbs (34%) ● 27g fiber (10%)

Desayuno

200 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Kale y huevos

95 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

340 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 6g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal



Pan pita

1 pan pita(s)- 78 kcal

Almuerzo

275 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

973 kcal ● 91g protein (37%) ● 29g fat (26%) ● 74g carbs (31%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

310 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 5g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados

182 kcal

Almuerzo

245 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1079 kcal ● 93g protein (35%) ● 25g fat (21%) ● 102g carbs (38%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

200 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

335 kcal, 16g proteína, 48g carbohidratos netos, 4g grasa



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Pan pita
1/2 pan pita(s)- 39 kcal

Almuerzo

325 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki
215 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1046 kcal ● 97g protein (37%) ● 30g fat (26%) ● 80g carbs (31%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Uvas
29 kcal

Cena

345 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

Almuerzo

325 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki
215 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

965 kcal ● 93g protein (38%) ● 28g fat (26%) ● 71g carbs (29%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Uvas
29 kcal

Cena

345 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

Almuerzo

245 kcal, 11g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal



Sopa de tomate
1/2 lata(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
2/3 cdita (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
3/4 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
3/4 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
1 3/4 taza, picada (70g)
- ☐ ketchup
1 1/3 cda (23g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ cebolla morada
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ perejil fresco
2 ramitas (2g)
- ☐ tomates
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (85g)
- ☐ coliflor
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
- ☐ calabacín
3 grande (969g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ crema agria
3/4 cda (9g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cucharada (105g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra
3 oz (85g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
15 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
1/2 oz (17g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
5 1/3 nuggets (115g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cucharada (32g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ frijoles negros
3/8 lata(s) (165g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 cucharada (49g)
- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

☐ aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Frutas y jugos

☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

☐ jugo de limón
1 cda (mL)

☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

☐ uvas
1 taza (92g)

☐ salsa barbacoa
4 cucharada (72g)

☐ salsa para pasta
3/4 taza (195g)

☐ sopa de tomate enlatada condensada
1/2 lata (298 g) (149g)

Productos horneados

☐ pan pita
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)
huevos
1 grande (50g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

sal
1 1/2 pizca (1g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
huevos
3 grande (150g)
aceite
1 1/2 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 3 comidas:

manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
 2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
 3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
 4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

uvas

1 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Rinde 5 1/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

5 1/3 nuggets (115g)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

215 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/6 lata (75g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (25g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

perejil fresco, picado

2/3 ramitas (1g)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

cuscús instantáneo, saborizado

1/6 caja (165 g) (27g)

aceite

1/8 cdita (mL)

comino molido

1/6 cdita (0g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/3 lata (149g)

pepino, picado

1/6 pepino (21 cm) (50g)

tomates, picado

1/3 tomate roma (27g)

perejil fresco, picado

1 1/3 ramitas (1g)

tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

cuscús instantáneo, saborizado

1/3 caja (165 g) (55g)

aceite

1/6 cdita (mL)

comino molido

1/3 cdita (1g)

jugo de limón

1/6 cda (mL)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



pepino, cortado en medias lunas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

**cebolla morada, cortado en rodajas
finas**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1/2 lata (298 g) (149g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

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

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/4 cda (1g)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cucharada (16g)

tempeh

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



crema agria

3/4 cda (9g)

comino molido

1/6 cdita (0g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

3 cucharada (49g)

frijoles negros

3/8 lata(s) (165g)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



pepino, cortado en medias lunas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/4 cdita (mL)

eneldo seco

1/4 cdita (0g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pan pita(s)

pan pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Bol de tabulé de garbanzos especiado

182 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 28g carbs ● 5g fiber

**perejil fresco, picado**

2/3 ramitas (1g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (25g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/6 lata (75g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/6 cdita (0g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/6 caja (165 g) (27g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aceite

1/2 cdita (mL)

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

Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber

**coliflor**

1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

levadura nutricional

4 cucharada (15g)

sal

1/4 cdita (2g)

salsa barbacoa

4 cucharada (72g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

pan pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)
agua
1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 taza(s) (mL)

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

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1 1/2 grande (485g)
queso de cabra
1 1/2 oz (43g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)

Para las 2 comidas:

calabacín
3 grande (969g)
queso de cabra
3 oz (85g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.