

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1300 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

1320 kcal ● 96g protein (29%) ● 55g fat (37%) ● 94g carbs (29%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

200 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Gofres y mantequilla de cacahuete](#)
1 gofre(s)- 201 kcal

Almuerzo

385 kcal, 10g proteína, 36g carbohidratos netos, 19g grasa



[Arroz blanco](#)
3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal



[Garbanzos cremosos al limón](#)
233 kcal

Aperitivos

220 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

350 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 8g grasa



[Okra](#)
3/4 taza- 30 kcal



[Pan pita](#)
1 pan pita(s)- 78 kcal



[Seitán simple](#)
4 onza(s)- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1326 kcal ● 98g protein (30%) ● 63g fat (43%) ● 73g carbs (22%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Gofres y mantequilla de cacahuete](#)
1 gofre(s)- 201 kcal

Almuerzo

350 kcal, 14g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



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



[Arroz integral con mantequilla](#)
125 kcal



[Vegan crumbles](#)
1/2 taza(s)- 73 kcal

Aperitivos

220 kcal, 9g proteína, 10g carbohidratos netos, 15g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

390 kcal, 32g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
122 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1272 kcal ● 96g protein (30%) ● 48g fat (34%) ● 96g carbs (30%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

145 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



[Kale y huevos](#)
95 kcal



[Espinacas salteadas sencillas](#)
50 kcal

Almuerzo

350 kcal, 14g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



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



[Arroz integral con mantequilla](#)
125 kcal



[Vegan crumbles](#)
1/2 taza(s)- 73 kcal

Aperitivos

225 kcal, 5g proteína, 47g carbohidratos netos, 1g grasa



[Jugo de frutas](#)
1 taza(s)- 115 kcal



[Pretzels](#)
110 kcal

Cena

390 kcal, 32g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
122 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1263 kcal ● 93g protein (29%) ● 56g fat (40%) ● 76g carbs (24%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

145 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Kale y huevos
95 kcal



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal

Aperitivos

225 kcal, 5g proteína, 47g carbohidratos netos, 1g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

280 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 14g grasa



Tofu cajún
196 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Cena

450 kcal, 25g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu buffalo
355 kcal



Brócoli asado
98 kcal

Day 5

1332 kcal ● 94g protein (28%) ● 37g fat (25%) ● 136g carbs (41%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

145 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Kale y huevos
95 kcal



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal

Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Kéfir
150 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

380 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
87 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
182 kcal



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

Cena

455 kcal, 23g proteína, 58g carbohidratos netos, 12g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 tender(s)- 286 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Day 6

1334 kcal ● 90g protein (27%) ● 49g fat (33%) ● 110g carbs (33%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Queso cottage con piña

93 kcal

Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Kéfir

150 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

370 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

4 hojas de lechuga- 186 kcal

Cena

435 kcal, 18g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Bowl tailandés de garbanzos y arroz con cacahuete

436 kcal

Day 7

1334 kcal ● 90g protein (27%) ● 49g fat (33%) ● 110g carbs (33%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Queso cottage con piña

93 kcal

Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Kéfir

150 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

370 kcal, 10g proteína, 20g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

4 hojas de lechuga- 186 kcal

Cena

435 kcal, 18g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Bowl tailandés de garbanzos y arroz con cacahuete

436 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ leche de coco enlatada
1 1/2 oz (mL)
- ☐ almendras
1 oz (25g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ jugo de limón
5/8 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (643g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)
- ☐ tofu firme
18 1/4 oz (517g)
- ☐ lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ salsa de soja
1 oz (mL)

Productos horneados

- ☐ waffles congelados
2 gofres (70g)
- ☐ pan pita
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
3 1/4 diente(s) (10g)
- ☐ espinaca fresca
2/3 paquete (283 g) (194g)
- ☐ okra congelada
3/4 cup (84g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
- ☐ tomates
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (460g)
- ☐ kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
- ☐ brócoli congelado
1 paquete (284g)
- ☐ perejil fresco
2/3 ramitas (1g)
- ☐ pepino
5/8 pepino (21 cm) (176g)
- ☐ ketchup
1 1/4 cda (21g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- ☐ jengibre fresco
1 cda (6g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ condimento cajún
5/8 cdita (1g)

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

Bebidas

- ☐ agua
12 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cda (5g)
- ☐ aceite de sésamo
1 cdita (mL)

- ☐ comino molido
1/6 cdita (0g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ kefir con sabor
3 taza (mL)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gofres y mantequilla de cacahuete

1 gofre(s) - 201 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

waffles congelados

1 gofres (35g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

waffles congelados

2 gofres (70g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
Unta mantequilla de cacahuete sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y mantequilla de cacahuete. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
1/4 diente (1g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

82 kcal  3g protein  3g fat  7g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:
zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Queso cottage con piña

93 kcal  14g protein  1g fat  6g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido
2 cucharada, trozos (23g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:
piña enlatada, escurrido
4 cucharada, trozos (45g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

1. Escorra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 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.

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.

Garbanzos cremosos al limón

233 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza(s) (120g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado finamente

1/2 diente(s) (2g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

1 1/2 oz (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
mantequilla
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
mantequilla
3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Vegan crumbles

1/2 taza(s) - 73 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 taza (50g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

5/8 cdita (1g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

6 1/4 oz (177g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

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.

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/4 cdita (2g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal

1/2 cdita (3g)

condimento italiano

1/2 cda (5g)

tomates

1 pinta, tomates cherry (298g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

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.

Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

4 hojas de lechuga - 186 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/8 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
salsa de soja
1 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
almendras
1/2 cucharada, en tiras finas (3g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar
2 1/2 oz (71g)
jengibre fresco, pelado y picado fino
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

agua
1/8 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
lechuga romana
8 hoja interior (48g)
salsa de soja
2 cdita (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
almendras
1 cucharada, en tiras finas (7g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar
5 oz (142g)
jengibre fresco, pelado y picado fino
1 cda (6g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazón con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.
2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.
3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.
4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.
5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor

1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

kefir con sabor

3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas

3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Okra

3/4 taza - 30 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza

okra congelada

3/4 cup (84g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola. \r\nCúbrela con agua y hierva durante 3 minutos. \r\nEscurre y sazona al gusto. Sirve.

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.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

seitan

4 oz (113g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
aderezo ranch
2 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
2 1/2 cucharada (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1/2 lbs (198g)

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.

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
brócoli congelado
1 paquete (284g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazónalo con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 piezas (128g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bowl tailandés de garbanzos y arroz con cacahuete

436 kcal ● 18g protein ● 16g fat ● 44g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

cilantro fresco

1 cda, picado (3g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aceite de sésamo

1/2 cdita (mL)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

pepino, cortado en rodajas

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

agua

1/4 taza(s) (mL)

arroz integral

2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

cilantro fresco

2 cda, picado (6g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aceite de sésamo

1 cdita (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

pepino, cortado en rodajas

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

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

4 cucharada (48g)

1. Cocina el arroz integral con el agua según las instrucciones del paquete. Esponja con un tenedor y reserva.
2. Prepara la salsa de cacahuete: en un bol pequeño mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el zumo de lima y una pizca de sal. Añade un chorrito de agua y remueve hasta obtener una salsa suave.
3. Sazona los garbanzos con sal y pimienta.
4. Sirve el arroz integral con garbanzos, pepino y cilantro. Rocía la salsa de cacahuete por encima y sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.

