

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1500 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

1521 kcal ● 125g protein (33%) ● 47g fat (28%) ● 122g carbs (32%) ● 28g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada de aguacate](#)

1 rebanada(s)- 168 kcal



[Huevos fritos básicos](#)

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

140 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 3g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

530 kcal, 32g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



[Salchicha vegana](#)

1 salchicha(s)- 268 kcal



[Jugo de frutas](#)

3/4 taza(s)- 86 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

176 kcal

Cena

440 kcal, 26g proteína, 65g carbohidratos netos, 2g grasa



[Lentejas](#)

174 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)

268 kcal

Day 2

1531 kcal ● 119g protein (31%) ● 53g fat (31%) ● 114g carbs (30%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

140 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

530 kcal, 32g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Cena

450 kcal, 20g proteína, 58g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal



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

Day 3

1438 kcal ● 102g protein (28%) ● 49g fat (31%) ● 122g carbs (34%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

140 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

435 kcal, 15g proteína, 42g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de pasta César
288 kcal

Cena

450 kcal, 20g proteína, 58g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal



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

Day 4

1536 kcal ● 94g protein (25%) ● 44g fat (26%) ● 164g carbs (43%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

275 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 7g grasa



Uvas
58 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

435 kcal, 15g proteína, 42g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de pasta César
288 kcal

Cena

430 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Day 5

1506 kcal ● 114g protein (30%) ● 32g fat (19%) ● 165g carbs (44%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 7g grasa



Uvas
58 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

405 kcal, 34g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Cena

430 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Day 6

1468 kcal ● 112g protein (30%) ● 40g fat (25%) ● 138g carbs (38%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

405 kcal, 34g proteína, 43g carbohidratos netos, 10g grasa



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Cena

490 kcal, 17g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Tacos de frijoles negros machacados
2 taco(s)- 417 kcal

Day 7

1528 kcal ● 106g protein (28%) ● 38g fat (22%) ● 159g carbs (42%) ● 32g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 28g proteína, 64g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
169 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Cena

490 kcal, 17g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Tacos de frijoles negros machacados
2 taco(s)- 417 kcal

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ levadura nutricional
4 cucharada (15g)
- ☐ salsa teriyaki
1/3 lbs (mL)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (436g)
- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Productos horneados

- ☐ pan
3 rebanada (96g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- ☐ tortillas de maíz
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo César
2 3/4 cucharada (39g)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
5 grande (250g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- ☐ coliflor
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2/3 lbs (320g)
- ☐ kale (col rizada)
1/6 manojo (28g)
- ☐ pimienta
1 mediana (119g)
- ☐ cebolla morada
1 pequeña (70g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ perejil fresco
3/4 ramitas (1g)

Bebidas

- ☐ agua
13 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/4 lata (560g)
- ☐ hummus
1/3 taza (81g)
- ☐ frijoles negros
2/3 lata(s) (293g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
4 cucharada (72g)
- ☐ salsa picante
1 1/3 cdita (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
4 cucharadita (8g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 2/3 cda (47g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (119g)
- ☐ pasta seca cruda
2 3/4 oz (76g)
- ☐ seitan
9 1/2 oz (269g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
 - ☐ sal
5/6 cdita (5g)
 - ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
 - ☐ orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)
 - ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

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 2 comidas:

kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.
-

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal  1g protein  0g fat  19g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal  2g protein  14g fat  5g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)
- sal**
1/6 cdita (1g)
- ajo en polvo**
1/6 cdita (1g)
- aceite de oliva**
1/6 cda (mL)
- tomates, en cubos**
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)
- aguacates, en cubos**
3/8 aguacate(s) (75g)
- jugo de lima**
3/4 cda (mL)
- cebolla**
3/4 cucharada, picada (11g)

Para las 2 comidas:

- 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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Ensalada de pasta César

288 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
aderezo César
4 cucharadita (20g)
queso parmesano
2 cucharadita (4g)
kale (col rizada)
1/8 manojo (14g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates
4 cucharada de tomates cherry
(37g)
pasta seca cruda
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aderezo César
2 2/3 cucharada (39g)
queso parmesano
4 cucharadita (8g)
kale (col rizada)
1/6 manojo (28g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

1. Cocina la pasta según el paquete. Escurre y coloca en un bol; deja enfriar completamente.
 2. Precalienta el horno a 425 F (220 C).
 3. Mezcla los tomates con aceite de oliva y colócalos en una bandeja. Cocina 8-10 minutos hasta que estén suaves y se abran. Retira y deja enfriar.
 4. Desgarra la col rizada en trozos y añádela a la pasta fría.
 5. Añade los tomates, la sal y la pimienta al bol con la pasta y mezcla.
 6. Refrigera el bol.
 7. Servir con parmesano y aderezo.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

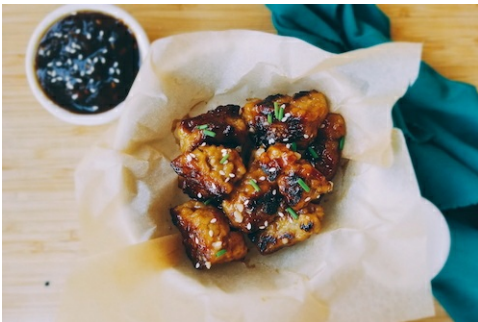
agua

2/3 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.

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitán

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

4 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

seitán

1/2 lbs (227g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

perejil fresco, picado

3/4 ramitas (1g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (mL)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/8 pequeña (9g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Seitan teriyaki con verduras y arroz

169 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



arroz blanco de grano largo

1 cucharada (12g)

mezcla de verduras congeladas

1/8 paquete (283 g c/u) (36g)

salsa teriyaki

2 cucharadita (mL)

aceite

1/8 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

- 1. Disfruta.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal  2g protein  1g fat  32g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
20 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal  4g protein  4g fat  5g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
1/2 mediana (60g)
hummus
2 1/2 cucharada (41g)

Para las 2 comidas:

pimiento
1 mediana (119g)
hummus
1/3 taza (81g)

- 1. Corta el pimiento en tiras.
- 2. Sirve con hummus para mojar.

Aperitivos 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.
-

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

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

Para las 2 comidas:

pepino

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas

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



sal

1/8 cdita (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.

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

Para las 2 comidas:

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

1 lata (448g)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Arroz blanco

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



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 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.

Cena 3

Comer los día 4 y día 5

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal 20g protein 6g fat 22g carbs 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

- 1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
- 2. Sirve.

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.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal 2g protein 3g fat 7g carbs 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

- 1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tacos de frijoles negros machacados

2 taco(s) - 417 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 38g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/3 lata(s) (146g)

aceite

2/3 cdita (mL)

cilantro fresco, picado

2/3 cda, picado (2g)

jugo de lima

1 1/3 cdita (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 1/3 cda (23g)

aguacates, cortado en rodajas

1/3 aguacate(s) (67g)

orégano seco

1/6 cdita, hojas (0g)

agua

1 1/3 cda (mL)

salsa picante

2/3 cdita (mL)

tortillas de maíz

2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)

Para las 2 comidas:

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.

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.