

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1900 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

1915 kcal ● 154g protein (32%) ● 63g fat (30%) ● 159g carbs (33%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 6g grasa



[Wrap de claras y salsa](#)
1 wrap(s)- 305 kcal

Almuerzo

615 kcal, 52g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



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



[Lentejas](#)
347 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



[Queso cottage y miel](#)
1/4 taza(s)- 62 kcal



[Chocolate negro](#)
1 cuadrado(s)- 60 kcal



[Chips de batata](#)
15 chips- 116 kcal

Cena

540 kcal, 22g proteína, 40g carbohidratos netos, 30g grasa



[Farro](#)
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal



[Tofu buffalo](#)
355 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1965 kcal ● 127g protein (26%) ● 78g fat (36%) ● 156g carbs (32%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 6g grasa



[Wrap de claras y salsa](#)

1 wrap(s)- 305 kcal

Almuerzo

595 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 36g grasa



[Sándwich de queso a la plancha](#)

1 sándwich(es)- 495 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

98 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



[Queso cottage y miel](#)

1/4 taza(s)- 62 kcal



[Chocolate negro](#)

1 cuadrado(s)- 60 kcal



[Chips de batata](#)

15 chips- 116 kcal

Cena

610 kcal, 22g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1 1/2 taza(s)- 83 kcal



[Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz](#)

529 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1888 kcal ● 119g protein (25%) ● 90g fat (43%) ● 117g carbs (25%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



[Huevo dentro de una berenjena](#)

241 kcal



[Palitos de zanahoria](#)

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

615 kcal, 27g proteína, 11g carbohidratos netos, 47g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/4 taza(s)- 222 kcal



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)

393 kcal

Aperitivos

175 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



[Queso cottage y miel](#)

1/4 taza(s)- 62 kcal



[Compota de manzana](#)

114 kcal

Cena

610 kcal, 22g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1 1/2 taza(s)- 83 kcal



[Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz](#)

529 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1872 kcal ● 120g protein (26%) ● 101g fat (49%) ● 97g carbs (21%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

175 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Compota de manzana
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

615 kcal, 27g proteína, 11g carbohidratos netos, 47g grasa



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



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
393 kcal

Cena

595 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Pizza margherita en pan plano
475 kcal

Day 5

1909 kcal ● 126g protein (26%) ● 69g fat (33%) ● 145g carbs (30%) ● 51g fiber (11%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Uvas
39 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

565 kcal, 25g proteína, 57g carbohidratos netos, 19g grasa



Quesadillas de frijoles negros y maíz
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Cena

615 kcal, 29g proteína, 63g carbohidratos netos, 18g grasa



Pizza de taco con frijoles negros y tofu
1 pizza(s) de taco- 616 kcal

Day 6

1898 kcal ● 169g protein (36%) ● 64g fat (30%) ● 129g carbs (27%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s)- 224 kcal

Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Uvas

39 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

605 kcal, 48g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



Lentejas

260 kcal



Seitán con ajo y pimienta

342 kcal

Cena

550 kcal, 44g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Day 7

1898 kcal ● 169g protein (36%) ● 64g fat (30%) ● 129g carbs (27%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s)- 224 kcal

Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Uvas

39 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

605 kcal, 48g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



Lentejas

260 kcal



Seitán con ajo y pimienta

342 kcal

Cena

550 kcal, 44g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Dulces

- ☐ miel
4 cdita (28g)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
10 oz (283g)
- ☐ claras de huevo
1 taza (243g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ mantequilla
1 1/4 cda (18g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ mozzarella fresca
1 oz (28g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
6 cucharada (32g)
- ☐ Mezcla de quesos mexicana
3 cucharada rallada (21g)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (56g)

Otro

- ☐ chips de batata
30 patatas fritas (43g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ farro
4 cucharada (52g)
- ☐ coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (193g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ pan naan
3/4 pieza(s) (68g)
- ☐ tortillas de maíz
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)
- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
- ☐ ajo
11 3/4 diente(s) (35g)
- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (543g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (195g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ zanahorias
8 mediana (486g)
- ☐ jengibre fresco
2 cdita (4g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ maíz en grano
1/8 lata (312 g) (24g)
- ☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
- ☐ pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/4 jar (116g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- ☐ comino molido
2 1/2 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ polvo de chile
1/2 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ agua
22 1/4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1 lata (448g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)
- ☐ frijoles negros
5/8 lata(s) (274g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ semillas de sésamo
2 cdita (6g)

Frutas y jugos

- ☐ puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Wrap de claras y salsa

1 wrap(s) - 305 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 36g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1 1/2 cda (27g)

quesón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 cda (28g)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

quesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cda (57g)

claras de huevo

1 taza (243g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Vierte las claras en la sartén y sazónala con un poco de sal y pimienta.
2. Da la vuelta a las claras a la mitad, o cocínalas como revuelto, hasta que estén hechas. Retira del fuego.
3. Unta queso y salsa sobre la tortilla. Añade los huevos cocidos, dobla la tortilla y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

2 cdita (mL)

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(120g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

6 cdita (mL)

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1
pulgada) (360g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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)

Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)
agua
2/3 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)
agua
1 1/3 cda (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta).
Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético.
Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

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



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana
1 sausage (100g)

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

Lentejas

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



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

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

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

1 diente (3g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

5 oz (142g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

1 cdita (2g)

salsa de soja

2 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3/4 taza, preparada (128g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

2 diente (6g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

10 oz (284g)

semillas de sésamo

2 cdita (6g)

aceite

3 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

2 cdita (4g)

salsa de soja

4 cda (mL)

coliflor triturada congelada

1 1/2 taza, preparada (255g)

brócoli

1 taza, picado (91g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Quesadillas de frijoles negros y maíz

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

Mezcla de quesos mexicana

3 cucharada rallada (21g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1/2 cucharada (8g)

maíz en grano, escurrido

1/8 lata (312 g) (24g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1/8 lata(s) (55g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Incorpora los frijoles y el maíz, luego añade la salsa; mezcla bien. Cocina hasta que esté todo caliente, unos 3 minutos.
2. Derrite un poco de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Coloca una tortilla en la sartén, espolvorea el queso de manera uniforme y añade algo de la mezcla de frijoles. Coloca otra tortilla encima, cocina hasta que esté dorada y luego voltea y cocina por el otro lado. Derrite más mantequilla según sea necesario y repite con las tortillas y el relleno restantes.
3. Nota: Para las sobras, guarda la mezcla de frijoles en el refrigerador en un recipiente hermético. Cuando vayas a comer, recalienta la mezcla de frijoles en el microondas y comienza desde el Paso 2.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cedita (7g)

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cedita (14g)

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de batata

15 chips - 116 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de batata

15 patatas fritas (21g)

Para las 2 comidas:

chips de batata

30 patatas fritas (43g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

4 envase para llevar (~113 g) (488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Uvas

39 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

2/3 taza (61g)

Para las 3 comidas:

uvas

2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 tazas, cocidas

agua
2 taza(s) (mL)
farro
4 cucharada (52g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

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

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

529 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cda (mL)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

comino molido

3/4 cdita (2g)

ajo, cortado en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

tomates, picado

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

cebolla, cortado en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

aceite

1 cda (mL)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

agua

1 taza(s) (mL)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

ajo, cortado en cubos

3 diente(s) (9g)

tomates, picado

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

cebolla, cortado en cubos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

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

Pizza margherita en pan plano

475 kcal ● 16g protein ● 26g fat ● 43g carbs ● 3g fiber



tomates, cortado en rodajas finas

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

ajo, cortado en cubitos finos

2 1/4 diente(s) (7g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 1/2 hojas (2g)

queso mozzarella, rallado

6 cucharada (32g)

pan naan

3/4 pieza(s) (68g)

1. Precaliente el horno a 350°F (180°C).
2. Mezcle la mitad del aceite y todo el ajo picado. Extienda la mitad de la mezcla sobre el naan.
3. Cocine en el horno unos 5 minutos.
4. Retire del horno y espolvoree el queso por encima, y coloque las rodajas de tomate sobre el queso. Sazone con sal y pimienta.
5. Vuelva a poner en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos bajo el grill. Vigile el pan mientras se cocina para que no se oscurezca demasiado.
6. Mientras está en el horno, mezcle el vinagre balsámico y el aceite restante hasta que estén bien integrados. Pique la albahaca.
7. Cuando saque el pan del horno, rocíe la mezcla de vinagre sobre el pan al gusto, añada hojas de albahaca y corte.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Pizza de taco con frijoles negros y tofu

1 pizza(s) de taco - 616 kcal ● 29g protein ● 18g fat ● 63g carbs ● 22g fiber



Rinde 1 pizza(s) de taco

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

cebolla, cortado en dados

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

polvo de chile

1/2 cdita (1g)

comino molido

1 cdita (2g)

tofu firme, secado y empanado

2 1/2 oz (71g)

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

tortillas de maíz

3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina 5-7 minutos hasta que esté blanda. Incorpora el chile en polvo, la mitad del ajo y la mitad del comino, y cocina 1 minuto hasta que desprendan aroma.
3. Agrega el tofu desmenuzado, sazona con sal y pimienta, y cocina 4-6 minutos hasta que el tofu empiece a dorarse. Mezcla solo la mitad de la salsa, luego retira del fuego y cubre para mantener caliente.
4. En una cacerola pequeña a fuego medio, combina los frijoles negros, el ajo restante, el comino restante, el agua, la sal y la pimienta. Cocina, machacando los frijoles con un tenedor, hasta que estén calientes y queden solo algunos frijoles enteros, 3-5 minutos.
5. En una bandeja para hornear, coloca una tortilla por cada pizza. Extiende una capa uniforme de frijoles machacados encima, luego añade una segunda tortilla. Esparce la mezcla de tofu sobre esta segunda capa y cubre con una tercera tortilla.
6. Termina con la salsa restante y el queso encima. Hornea 8-10 minutos, hasta que el queso se derrita y las tortillas empiecen a dorarse por los bordes. Sirve y ¡disfruta!
7. Consejo de preparación: Cocina la mezcla de tofu y frijoles en cantidad y guárdalas en recipientes herméticos separados en

hamburguesas separadas en el refrigerador durante 3-4 días. Cuando vayas a comer, calienta los rellenos, monta las pizzas y hornéalas.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
4 taza (400g)

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

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)
aceite
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)
aceite
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

- 1. Disfruta.

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.