

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2100 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

2127 kcal ● 141g protein (27%) ● 72g fat (31%) ● 188g carbs (35%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

295 kcal, 9g proteína, 40g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema

1 bagel(es)- 266 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

610 kcal, 34g proteína, 58g carbohidratos netos, 20g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Ensalada mixta

182 kcal

Cena

635 kcal, 32g proteína, 55g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada caprese

249 kcal



Cassoulet de alubias blancas

385 kcal

Day 2

2186 kcal ● 137g protein (25%) ● 72g fat (30%) ● 213g carbs (39%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

295 kcal, 9g proteína, 40g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema

1 bagel(es)- 266 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

685 kcal, 27g proteína, 87g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa de lentejas rojas

602 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

615 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu piccata

353 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 3

2060 kcal ● 145g protein (28%) ● 81g fat (35%) ● 157g carbs (30%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Mini muffin de huevo y queso

6 mini muffin(s)- 336 kcal

Aperitivos

205 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Aperitivo de quesadilla fácil

1 quesadilla(s)- 205 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

685 kcal, 27g proteína, 87g carbohidratos netos, 17g grasa



Sopa de lentejas rojas

602 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

615 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu piccata

353 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 4

2069 kcal ● 139g protein (27%) ● 90g fat (39%) ● 136g carbs (26%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

335 kcal, 26g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Mini muffin de huevo y queso
6 mini muffin(s)- 336 kcal

Aperitivos

205 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Aperitivo de quesadilla fácil
1 quesadilla(s)- 205 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

595 kcal, 24g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal

Cena

715 kcal, 31g proteína, 85g carbohidratos netos, 17g grasa



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de garbanzos al curry
483 kcal

Day 5

2123 kcal ● 134g protein (25%) ● 94g fat (40%) ● 140g carbs (26%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

375 kcal, 23g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguate
176 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

595 kcal, 24g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteína, 65g carbohidratos netos, 25g grasa



Pimientos rellenos de lentejas y quinoa con chipotle
2 mitades de pimiento rellenas- 601 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 6

2135 kcal ● 169g protein (32%) ● 87g fat (37%) ● 130g carbs (24%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

375 kcal, 23g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate

176 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

605 kcal, 59g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteína, 65g carbohidratos netos, 25g grasa



Pimientos rellenos de lentejas y quinoa con chipotle

2 mitades de pimiento rellenas- 601 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 7

2079 kcal ● 167g protein (32%) ● 100g fat (43%) ● 92g carbs (18%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

375 kcal, 23g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate

176 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

605 kcal, 59g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Cena

620 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
5 1/2 mediana (340g)
- ☐ tomates
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (342g)
- ☐ cebolla morada
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ lechuga romana
3/4 corazones (375g)
- ☐ pepino
5/6 pepino (21 cm) (257g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- ☐ apio crudo
1/6 manojo (99g)
- ☐ chalotas
1 diente(s) (57g)
- ☐ patatas
1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/2 cda (24g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)
- ☐ brócoli congelado
4 3/4 taza (432g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso crema
3 cda (44g)
- ☐ mantequilla
5 1/2 cda (78g)
- ☐ huevos
11 1/2 mediana (511g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
- ☐ queso cheddar
1 taza, rallada (120g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 container (193g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)

Productos horneados

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
9 1/2 cda (143g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (341g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (7g)
- ☐ alcaparras
2 cucharada, escurrida (17g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ coriandro molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ comino molido
11 g (11g)
- ☐ curry en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

- ☐ bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)
- ☐ mezcla para panqueques
1/2 taza (65g)
- ☐ tortillas de harina
2 2/3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (132g)
- ☐ pan
3 rebanada (96g)

Dulces

- ☐ jarabe
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
5 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 fl oz (mL)
- ☐ banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
2 cdita (5g)
- ☐ quinoa, cruda
1/2 taza (85g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
3 1/3 oz (94g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Panqueques

1/2 panqueque(s) - 215 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para panqueques

4 cucharada (33g)

jarabe

1/2 cda (mL)

mantequilla, derretido

3/8 cda (5g)

huevos

1/8 mediana (6g)

leche entera

1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para panqueques

1/2 taza (65g)

jarabe

1 cda (mL)

mantequilla, derretido

3/4 cda (11g)

huevos

1/4 mediana (11g)

leche entera

1/3 taza(s) (mL)

1. En un bol grande, tamiza la harina, la levadura en polvo, la sal y el azúcar. Haz un hueco en el centro y vierte la leche, el huevo y la mantequilla derretida; mezcla hasta que esté suave.
2. Calienta una plancha o sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Vierte o coloca la masa en la plancha, usando aproximadamente 1/4 de taza por cada panqueque. Dóralos por ambos lados y sirve calientes. Cubre con jarabe.
3. Para sobras, puedes guardar la masa en el frigorífico.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

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 3 y día 4

Mini muffin de huevo y queso

6 mini muffin(s) - 336 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar
1/4 taza, rallada (32g)
agua
1 cda (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1/2 taza, rallada (64g)
agua
2 cda (mL)
huevos
6 grande (300g)

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

hummus
7 1/2 cda (113g)
pan
3 rebanada (96g)

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

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

hummus
2 cda (30g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sopa de lentejas rojas

602 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 78g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, cortado en cubitos

3/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (160g)

aceite

3/4 cda (mL)

coriandro molido

3/4 cdita (1g)

concentrado de tomate

3/4 cda (12g)

comino molido

3/4 cda (5g)

caldo de verduras

2 1/4 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

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

zanahorias, cortado en cubitos

3/4 grande (54g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

lentejas rojas, crudas

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

patatas, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (320g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

coriandro molido

1 1/2 cdita (3g)

concentrado de tomate

1 1/2 cda (24g)

comino molido

1 1/2 cda (9g)

caldo de verduras

4 1/2 taza(s) (mL)

ajo, picado fino

3 diente(s) (9g)

zanahorias, cortado en cubitos

1 1/2 grande (108g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

lentejas rojas, crudas

3/4 taza (144g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Añade la cebolla, la zanahoria, el ajo y una pizca de sal y pimienta. Cocina durante 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
3. Incorpora el caldo de verduras, las lentejas, la patata, el comino, la pasta de tomate y el cilantro. Lleva a ebullición y luego reduce a fuego lento. Tapa y cocina durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas y las patatas estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

2 lata (~540 g) (1066g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cdita (mL)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Bagel pequeño tostado con queso crema

1 bagel(es) - 266 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema

1 1/2 cda (22g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

queso crema

3 cda (44g)

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(138g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Aperitivo de quesadilla fácil

1 quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar

4 cucharada, rallada (28g)

tortillas de harina

1 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.)
(30g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

tortillas de harina

2 tortilla mediana (aprox. 15 cm
diá.) (60g)

1. Espolvorea queso sobre la mitad de la tortilla.
2. Dobra la tortilla por la mitad y calienta en el microondas durante 30-45 segundos. Corta en triángulos y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



vinagreta balsámica

1 1/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (7g)

tomates, cortado por la mitad

9 1/3 cucharada de tomates cherry (87g)

mezcla de hojas verdes

5/8 paquete (155 g) (90g)

mozzarella fresca

1 3/4 oz (50g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tofu piccata

353 kcal ● 17g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cda (14g)

jugo de limón

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 cdita (3g)

caldo de verduras, calentado

1/2 taza(s) (mL)

tofu firme, cortado en tablitas

1/2 lbs (198g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

chalotas, cortado en láminas finas

1/2 diente(s) (28g)

alcaparras

1 cucharada, escurrida (9g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cda (28g)

jugo de limón

2 cda (mL)

fécula de maíz

2 cdita (5g)

caldo de verduras, calentado

1 taza(s) (mL)

tofu firme, cortado en tablitas

14 oz (397g)

aceite

2 cdita (mL)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

chalotas, cortado en láminas finas

1 diente(s) (57g)

alcaparras

2 cucharada, escurrida (17g)

1. En un bol, bate el caldo de verduras templado, la maicena y el jugo de limón. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona las lonchas de tofu con una pizca de sal y añádelas a la sartén. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, 4-6 minutos por lado. Traslada el tofu a un plato y cubre para mantener caliente. Limpia la sartén.
3. En la misma sartén, calienta la mantequilla a fuego medio. Añade el ajo, la chalota y una pizca de sal y pimienta. Cocina hasta que desprendan aroma, 1-2 minutos. Incorpora la mezcla de caldo y lleva a ebullición. Hierve a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente, 2-3 minutos. Añade las alcaparras.
4. Devuelve el tofu crujiente a la sartén y sirve la salsa por encima. Cocina a fuego lento hasta que se caliente, 1-2 minutos, y sirve.

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber

Rinde 2 plátano(s)

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de garbanzos al curry

483 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 oz (43g)

nueces de girasol

1 1/2 cda (18g)

apio crudo, cortado en rodajas

1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(26g)

curry en polvo

3/4 cdita (2g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

jugo de limón, dividido

1 1/2 cda (mL)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimientos rellenos de lentejas y quinoa con chipotle

2 mitades de pimiento rellenas - 601 kcal ● 29g protein ● 20g fat ● 59g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado por la mitad

1 grande (164g)

aceite

1/4 cdita (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

aguacates, cortado en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

condimento chipotle

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

quinoa, cruda

4 cucharada (43g)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado por la mitad

2 grande (328g)

aceite

1/2 cdita (mL)

agua

2 taza(s) (mL)

aguacates, cortado en cubos

1 aguacate(s) (201g)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

condimento chipotle

1/2 cdita (1g)

comino molido

1 cdita (2g)

quinoa, cruda

1/2 taza (85g)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Unta con aceite las caras cortadas de los pimientos. Coloca los pimientos con la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 15-18 minutos hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, añade lentejas, quinoa, agua, comino y un poco de sal a una cacerola mediana a fuego medio-alto. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente 18-24 minutos.
3. Mezcla chile chipotle en polvo y yogur griego en un bol pequeño.
4. Rellena los pimientos con la mezcla de lentejas y quinoa asada. Cubre con el aguacate y la crema de chipotle. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

- mantequilla**
2 3/4 cda (39g)
- pimienta negra**
1 1/2 pizca (0g)
- brócoli congelado**
2 3/4 taza (250g)
- sal**
1 1/2 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Hamburguesa vegetal

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



Rinde 2 disco

- hamburguesa vegetal**
2 hamburguesa (142g)

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