

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2200 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

2145 kcal ● 159g protein (30%) ● 82g fat (34%) ● 152g carbs (28%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

210 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

725 kcal, 34g proteína, 92g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

539 kcal

Cena

675 kcal, 43g proteína, 48g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Lentejas

231 kcal



Tofu al estilo jerk

10 1/2 onza(s) de tofu- 344 kcal

Day 2

2155 kcal ● 162g protein (30%) ● 68g fat (28%) ● 179g carbs (33%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

210 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

610 kcal, 37g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



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



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Cena

795 kcal, 43g proteína, 99g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



Salteado de tempeh y champiñones
443 kcal



Ensalada mixta
182 kcal

Day 3

2168 kcal ● 153g protein (28%) ● 69g fat (28%) ● 179g carbs (33%) ● 55g fiber (10%)

Desayuno

320 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

210 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

715 kcal, 35g proteína, 95g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Ensalada mixta

182 kcal

Cena

700 kcal, 40g proteína, 57g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu buffalo

355 kcal



Lentejas

347 kcal

Day 4

2217 kcal ● 150g protein (27%) ● 67g fat (27%) ● 205g carbs (37%) ● 48g fiber (9%)

Desayuno

320 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 9g grasa



Pretzels

110 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

715 kcal, 35g proteína, 95g carbohidratos netos, 10g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Ensalada mixta

182 kcal

Cena

700 kcal, 40g proteína, 57g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu buffalo

355 kcal



Lentejas

347 kcal

Day 5

2147 kcal ● 142g protein (27%) ● 66g fat (28%) ● 191g carbs (36%) ● 56g fiber (10%)

Desayuno

320 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Aguacate
176 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 9g grasa



Pretzels
110 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

700 kcal, 31g proteína, 80g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada mixta
121 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal

Cena

650 kcal, 36g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Day 6

2146 kcal ● 160g protein (30%) ● 66g fat (28%) ● 188g carbs (35%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Panqueques
1/2 panqueque(s)- 215 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

745 kcal, 49g proteína, 64g carbohidratos netos, 29g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
485 kcal

Cena

650 kcal, 36g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Day 7

2160 kcal ● 147g protein (27%) ● 49g fat (21%) ● 251g carbs (46%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 7g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Panqueques
1/2 panqueque(s)- 215 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

745 kcal, 49g proteína, 64g carbohidratos netos, 29g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
485 kcal

Cena

665 kcal, 23g proteína, 121g carbohidratos netos, 6g grasa



Pasta con salsa comprada
510 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
5 taza (615g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ jugo de limón
5/6 fl oz (mL)
- ☐ peras
1 mediana (178g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
14 mediana (611g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 taza (280g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)
- ☐ queso en lonchas
3 rebanada (21 g c/u) (63g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ comino molido
3/8 cdita (1g)
- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
- ☐ polvo de chile
3/8 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
5 g (5g)
- ☐ especia para pastel de calabaza
3/8 cdita (1g)
- ☐ jengibre molido
1/4 cdita (0g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)

Verduras y productos vegetales

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (635g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)

Otro

- ☐ tzatziki
1/3 taza(s) (70g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
- ☐ levadura nutricional
1 taza (60g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
7 container (1190g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Bebidas

- ☐ pimiento
1/2 grande (91g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)
- ☐ pepino
3 2/3 pepino (21 cm) (1097g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (345g)
- ☐ perejil fresco
1 2/3 ramitas (2g)
- ☐ lechuga romana
3 1/4 corazones (1625g)
- ☐ zanahorias
4 1/4 mediana (261g)
- ☐ champiñones
2 1/2 taza, picada (175g)
- ☐ cebolla morada
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (131g)
- ☐ ketchup
1 1/2 cda (26g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ apio crudo
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)
- ☐ caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Productos horneados

- ☐ mezcla para panqueques
1/2 taza (65g)
- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Dulces

- ☐ jarabe
1 cda (mL)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
cebolla
1/2 cda picada (5g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Huevos revueltos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

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.

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 3 comidas:

pepino

3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

539 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 78g carbs ● 13g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata (187g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (63g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

perejil fresco, picado

1 2/3 ramitas (2g)

tzatziki

1/3 taza(s) (70g)

cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 tender(s)

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

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

Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 1 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber

Rinde 1 pera(s)



peras

1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

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.

Ensalada mixta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

tomates, cortado en cubitos

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

lechuga romana, rallado

1 1/2 corazones (750g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

3/8 pepino (21 cm) (113g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

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

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

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.

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (329g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite
3/4 cda (mL)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
1 1/2 grande (108g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

485 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 38g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

tomillo, seco

1 1/2 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

champiñones

3/4 taza, picada (53g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

3 rebanada (21 g c/u) (63g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

tomillo, seco

3 cdita, molido (4g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

champiñones

1 1/2 taza, picada (105g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Huevos cocidos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

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)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1

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.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Tofu al estilo jerk

10 1/2 onza(s) de tofu - 344 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s) de tofu

tofu firme, desgarrado en trozos

2/3 lbs (298g)

aceite

3/4 cda (mL)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

polvo de chile

3/8 cdita (1g)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

especia para pastel de calabaza

3/8 cdita (1g)

1. En un bol mediano, mezcla la mezcla de especias para tarta de calabaza, el tomillo, el chile en polvo, los copos de chile rojo y una pizca de sal. Añade un chorrito pequeño de agua y bate hasta formar una pasta.
2. Añade los trozos de tofu desmenuzados al bol y mezcla suavemente para que queden bien cubiertos con la pasta de especias.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que esté dorado y ligeramente crujiente por todos los lados, unos 4–6 minutos. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharada (48g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 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.

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



pimiento, cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

jengibre molido

1/4 cdita (0g)

champiñones, picado

1 taza, picada (70g)

tempeh, cortado en rodajas

4 oz (113g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

arroz integral

4 cucharada (48g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu buffalo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

aderezo ranch

4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas
1 pepino (21 cm) (301g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
1/2 taza (140g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas
2 pepino (21 cm) (602g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
eneldo seco
2 cdita (2g)
jugo de limón
1 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
1 taza (280g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

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

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.

Cena 5

Comer los día 7

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Panecillo

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



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

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

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.