

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2400 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

2369 kcal ● 181g protein (31%) ● 81g fat (31%) ● 183g carbs (31%) ● 47g fiber (8%)

Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

740 kcal, 48g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s)- 469 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

785 kcal, 40g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal

Day 2

2347 kcal ● 176g protein (30%) ● 70g fat (27%) ● 215g carbs (37%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

215 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

740 kcal, 48g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s)- 469 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

760 kcal, 35g proteína, 96g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal

Day 3

2395 kcal ● 168g protein (28%) ● 73g fat (27%) ● 231g carbs (39%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

700 kcal, 30g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Sándwiches vegetarianos de garbanzo

1 sándwich(es)- 343 kcal

Cena

760 kcal, 35g proteína, 96g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal

Day 4

2381 kcal ● 202g protein (34%) ● 93g fat (35%) ● 146g carbs (25%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

700 kcal, 30g proteína, 81g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Sándwiches vegetarianos de garbanzo

1 sándwich(es)- 343 kcal

Cena

720 kcal, 44g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



Pistachos

188 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 5

2353 kcal ● 190g protein (32%) ● 90g fat (34%) ● 147g carbs (25%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Almuerzo

690 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa de garbanzos con mostaza y limón

691 kcal

Cena

720 kcal, 44g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



Pistachos

188 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

2340 kcal ● 155g protein (26%) ● 84g fat (32%) ● 193g carbs (33%) ● 50g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

690 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa de garbanzos con mostaza y limón

691 kcal

Cena

710 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Goulash de frijoles y tofu

437 kcal

Day 7

2355 kcal ● 162g protein (27%) ● 103g fat (39%) ● 165g carbs (28%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

705 kcal, 35g proteína, 39g carbohidratos netos, 43g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

Cena

710 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Goulash de frijoles y tofu

437 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
9 diente(s) (27g)
- ☐ coliflor
2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)
- ☐ perejil fresco
10 ramitas (10g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (219g)
- ☐ pimiento
1 pequeña (74g)
- ☐ pepino
3 pepino (21 cm) (903g)
- ☐ cebolla morada
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ apio crudo
3 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (147g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (422g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
- ☐ puerros
2 puerro (178g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
4 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)
- ☐ mayonesa
2/3 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
11 1/2 mediana (512g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

Espicias y hierbas

- ☐ jengibre molido
2 pizca (1g)
- ☐ canela
2 pizca (1g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
3 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
3 2/3 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
5/8 cdita (4g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (293g)
- ☐ condimento italiano
1 cdita (4g)

Bebidas

- ☐ agua
18 taza(s) (mL)

- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 taza (606g)
- ☐ mantequilla
2 1/4 cda (32g)
- ☐ leche entera
8 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur natural bajo en grasa
2 1/2 taza (613g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

Aperitivos

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

Frutas y jugos

- ☐ durazno
10 mediano (6,8 cm diá.) (1500g)
- ☐ jugo de limón
10 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
4 lata (1867g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)

- ☐ polvo de proteína
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1 cdita (mL)

jengibre molido

1 pizca (0g)

canela

1 pizca (0g)

perejil fresco

5 ramitas (5g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

yogur griego desnatado, natural

1/3 taza (93g)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 pequeña (9g)

pimiento, sin semillas, cortado en rodajas

1/2 pequeña (37g)

tortillas de harina

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

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

2 cdita (mL)

jengibre molido

2 pizca (1g)

canela

2 pizca (1g)

perejil fresco

10 ramitas (10g)

comino molido

1 cdita (2g)

yogur griego desnatado, natural

2/3 taza (186g)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 pequeña (18g)

pimiento, sin semillas, cortado en rodajas

1 pequeña (74g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, extiéndelos de forma uniforme en la bandeja y rostízalos durante 15 minutos.
3. Añade las cebollas y el pimiento en rodajas a la bandeja y continúa rostizando 15 minutos más.
4. Una vez templados, espolvorea comino, jengibre, canela y sal/pimienta al gusto.
5. Monta el wrap untando yogur griego en la tortilla y añadiendo los garbanzos, el pimiento, la cebolla y el perejil. Sirve.

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 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

1 sándwich(es) - 343 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva

1/3 lata (149g)

pan

2 rebanada (64g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

eneldo seco

1/3 cdita (0g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

mayonesa

1/3 cda (mL)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

apio crudo, picado

1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (13g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva

2/3 lata (299g)

pan

4 rebanada (128g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

eneldo seco

2/3 cdita (1g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

mayonesa

2/3 cda (mL)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

apio crudo, picado

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

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de garbanzos con mostaza y limón

691 kcal ● 28g protein ● 24g fat ● 66g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
2 diente(s) (6g)
jugo de limón
4 cda (mL)
condimento italiano
1/2 cdita (2g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
brócoli, troceado
1 taza, picado (91g)
puerros, en rodajas
1 puerro (89g)
garbanzos, en conserva
1 lata (448g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
4 diente(s) (12g)
jugo de limón
8 cda (mL)
condimento italiano
1 cdita (4g)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
2 cda (mL)
mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
brócoli, troceado
2 taza, picado (182g)
puerros, en rodajas
2 puerro (178g)
garbanzos, en conserva
2 lata (896g)

1. Calienta aceite en una olla grande. Añade puerros, ajo y algo de sal. Revuelve y cocina 5-7 minutos hasta que se ablanden.
 2. Agrega el caldo, los garbanzos (incluyendo el líquido) y el condimento italiano. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos.
 3. Toma aproximadamente 1/4 de la mezcla y tritúrala en una licuadora hasta que quede suave. Vuelve a incorporar el puré a la olla y remueve.
 4. Añade brócoli, tapa y cocina 10 minutos. Apaga el fuego. Agrega la mostaza Dijon y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

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 griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Trocitos de coliflor en sartén

213 kcal ● 10g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 cdita (3g)

salsa picante

1/2 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

huevos

1 extra grande (56g)

coliflor

1 taza(s), triturado tipo 'rice' (128g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 cdita (6g)

salsa picante

1 cda (mL)

aceite

4 cdita (mL)

huevos

2 extra grande (112g)

coliflor

2 taza(s), triturado tipo 'rice' (256g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa

1 1/4 taza (306g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa

2 1/2 taza (613g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

1. Pon la avena en un bol y vierte la leche encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

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.

Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal ● 27g protein ● 21g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



levadura nutricional

1 cdita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

Pasta de garbanzo

2 oz (57g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1 1/2 cdita (2g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

3/4 taza (210g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

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.

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

ketchup

2 cda (34g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

ketchup

4 cda (68g)

bollos para hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

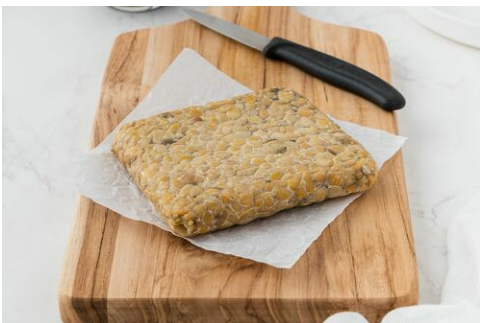
Para las 2 comidas:

tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g 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)

sal

1/8 cdita (1g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/4 lbs (99g)
tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/2 lbs (198g)
tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.