

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2454 kcal ● 183g protein (30%) ● 112g fat (41%) ● 143g carbs (23%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

305 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido proteico verde
130 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

665 kcal, 19g proteína, 57g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos
190 kcal



Pizza margherita en pan plano
475 kcal

Cena

795 kcal, 70g proteína, 22g carbohidratos netos, 42g grasa



Tofu al horno
24 onza(s)- 679 kcal



Coles de Bruselas asadas
116 kcal

Day 2

2555 kcal ● 161g protein (25%) ● 85g fat (30%) ● 210g carbs (33%) ● 77g fiber (12%)

Desayuno

415 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

305 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido proteico verde
130 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

790 kcal, 31g proteína, 66g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Quesadillas de frijoles negros
639 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



Frijoles guisados con chipotle y verduras
655 kcal



Pan pita
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal

Day 3

2490 kcal ● 170g protein (27%) ● 104g fat (38%) ● 146g carbs (24%) ● 72g fiber (12%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Aguacate
176 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

730 kcal, 35g proteína, 15g carbohidratos netos, 50g grasa



Coliflor con espinacas
1 taza(s)- 71 kcal



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 81g carbohidratos netos, 17g grasa



Frijoles guisados con chipotle y verduras
655 kcal



Pan pita
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal

Day 4

2455 kcal ● 165g protein (27%) ● 121g fat (44%) ● 120g carbs (20%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

730 kcal, 35g proteína, 15g carbohidratos netos, 50g grasa



Coliflor con espinacas

1 taza(s)- 71 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Cena

735 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada griega de garbanzos con tzatziki

737 kcal

Day 5

2530 kcal ● 180g protein (28%) ● 139g fat (49%) ● 100g carbs (16%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

775 kcal, 45g proteína, 29g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

773 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal



Nueces

1/2 taza(s)- 350 kcal

Day 6

2478 kcal ● 167g protein (27%) ● 112g fat (41%) ● 162g carbs (26%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

385 kcal, 15g proteína, 46g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

735 kcal, 40g proteína, 67g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal

Day 7

2492 kcal ● 159g protein (25%) ● 119g fat (43%) ● 171g carbs (27%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

315 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

385 kcal, 15g proteína, 46g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

735 kcal, 40g proteína, 67g carbohidratos netos, 32g grasa



Nuggets tipo Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

785 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos
253 kcal



Tofu buffalo
532 kcal

Frutas y jugos

- naranja
1 naranja (154g)
- banana
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)
- aguacates
3 aguacate(s) (578g)
- arándanos rojos deshidratados
3 cucharada (31g)
- jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)
- aceitunas negras enlatadas
8 aceitunas pequeñas (26g)
- manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (414g)
- peras
2 mediana (356g)

Bebidas

- polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- agua
18 1/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
1 paquete (283 g) (273g)
- tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (167g)
- ajo
16 1/4 diente(s) (49g)
- jengibre fresco
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- coles de Bruselas
1/2 lbs (245g)
- cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
- kale (col rizada)
6 oz (170g)
- cebolla morada
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)
- berza (hojas de col)
2 lbs (907g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
1/3 lbs (151g)
- semillas de sésamo
1 1/2 cda (14g)
- nueces de girasol
2 cda (24g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/8 oz (1g)
- sal
1/6 oz (6g)
- vinagre balsámico
1 cda (mL)
- albahaca fresca
4 1/2 hojas (2g)
- condimento chipotle
1 cdita (2g)
- mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
- vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)

Legumbres y derivados

- tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- salsa de soja
3/4 taza (mL)
- frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1043g)
- tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 cucharada (49g)
- salsa picante
2 cdita (mL)
- Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Otro

- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ketchup
5 1/3 cda (91g)

Aperitivos

- barra de granola grande
2 barra (74g)

Productos horneados

- pan
6 rebanada (192g)
- pan naan
3/4 pieza(s) (68g)
- pan pita
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)
- tortillas de harina
1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)

Grasas y aceites

- aceite
1/3 lbs (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces
3 cucharada (mL)
- aceite de oliva
3 cda (mL)
- aderezo ranch
3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
8 grande (400g)
- queso romano
5/8 cda (4g)
- queso mozzarella, rallado
6 cucharada (32g)
- leche entera
6 1/2 taza(s) (mL)
- queso
3 cucharada, rallada (21g)
- queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
- queso feta
1 oz (28g)
- mantequilla
2 cdita (9g)
- queso en tiras
4 barra (112g)

- coliflor triturada congelada
2 taza, congelada (212g)
- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- tzatziki
3 cda (42g)
- tiras veganas 'chik'n'
6 oz (170g)
- mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- Nuggets veganos chik'n
21 1/3 nuggets (459g)

Dulces

- jarabe de arce
2 cdita (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

pan

4 rebanada (128g)

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

Huevos fritos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

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, día 4 y día 5

Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2/3 grande (33g)

leche entera

1/6 taza(s) (mL)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

queso suizo

2 2/3 cucharada, rallada (18g)

mostaza en polvo

1/6 cdita (0g)

pan

2/3 rebanada (21g)

Para las 3 comidas:

huevos

2 grande (100g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

cebolla, picado

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

queso suizo

1/2 taza, rallada (54g)

mostaza en polvo

1/2 cdita (1g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

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 3 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Rodajas de pepino

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

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

Para las 2 comidas:

pepino

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

1 cdita (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

2 cdita (9g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

huevos

4 grande (200g)

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

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

banana

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



queso romano, rallado finamente

1/4 cda (2g)

vinagreta de frambuesa y nueces

4 cucharadita (mL)

espinaca fresca

1/4 paquete (170 g) (43g)

nueces

4 cucharadita, picada (10g)

arándanos rojos deshidratados

4 cucharadita (13g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Quesadillas de frijoles negros

639 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 54g carbs ● 20g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado

3/8 lata(s) (165g)

aceite

3/4 cdita (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido

3 cucharada (49g)

tortillas de harina

1 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (74g)

aguacates, maduro

3/8 aguacate(s) (75g)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándoles la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbreelas con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Coliflor con espinacas

1 taza(s) - 71 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado

1/2 taza(s) (15g)

aceite

1/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

16 cucharada, congelada (106g)

ajo, cortado en cubitos

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

aceite

2/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

2 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 lbs (907g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

773 kcal ● 45g protein ● 47g fat ● 29g carbs ● 12g fiber



coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

1 1/2 taza (132g)

manzanas, picado

1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (7g)

nueces

4 cda, picado (28g)

tiras veganas 'chik'n'

6 oz (170g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nuggets tipo Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

21 1/3 nuggets (459g)

ketchup

5 1/3 cda (91g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
 2. Sirve con ketchup.
-

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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1/2 naranja (77g)

banana, congelado

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

polvo de proteína, vainilla

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande

1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande

2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 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.

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 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

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



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu al horno

24 onza(s) - 679 kcal ● 66g protein ● 35g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Rinde 24 onza(s)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/2 cda (14g)

salsa de soja

3/4 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Coles de Bruselas asadas

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



aceite de oliva
1/2 cda (mL)
coles de Bruselas
4 oz (113g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Frijoles guisados con chipotle y verduras

655 kcal ● 32g protein ● 16g fat ● 60g carbs ● 35g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
espinaca fresca, troceado
2 oz (57g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)
kale (col rizada)
3 oz (85g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
cebolla morada, cortado en cubos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
espinaca fresca, troceado
4 oz (113g)
condimento chipotle
1 cdita (2g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (878g)
kale (col rizada)
6 oz (170g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
cebolla morada, cortado en cubos
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

1. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Agrega solo la mitad de la cebolla y solo la mitad del ajo. Cocina 3-5 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade la col rizada y cocina 1-2 minutos hasta que se marchite.
3. Añade los frijoles, el agua, solo la mitad del condimento chipotle y un poco de sal y pimienta. Lleva a fuego lento y cocina hasta que el líquido se reduzca, 5-7 minutos.
4. En un tazón mediano, combina las espinacas, el cilantro, el ajo restante, la cebolla restante y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
5. Sirve los frijoles guisados junto a la mezcla de espinacas. Sirve.

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan pita
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)
(42g)

Para las 2 comidas:

pan pita
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.
-

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada griega de garbanzos con tzatziki

737 kcal ● 31g protein ● 34g fat ● 54g carbs ● 22g fiber



tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aceite

1 cda (mL)

tzatziki

3 cda (42g)

queso feta

1 oz (28g)

aceitunas negras enlatadas

8 aceitunas pequeñas (26g)

pepino, picado

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

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, aproximadamente 5-8 minutos. Reserva para que se enfríen.
2. Añade los garbanzos, el pepino, los tomates y las aceitunas a un bol. Cubre con queso feta y tzatziki. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

2 cdita (mL)

nueces de girasol

1 cda (12g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cdita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Para las 2 comidas:

nueces
1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de espinacas con arándanos

253 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



queso romano, rallado finamente
1/3 cda (2g)
vinagreta de frambuesa y nueces
1 3/4 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/3 paquete (170 g) (57g)
nueces
1 3/4 cucharada, picada (13g)
arándanos rojos deshidratados
1 3/4 cucharada (18g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

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.

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.
-