

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2900 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

2906 kcal ● 199g protein (27%) ● 102g fat (31%) ● 253g carbs (35%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Tostada con plátano y queso cottage**  
2 tostada(s)- 322 kcal

### Almuerzo

935 kcal, 29g proteína, 92g carbohidratos netos, 44g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
436 kcal



**Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada**  
1 sándwich(es)- 382 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



**Pretzels**  
110 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

930 kcal, 45g proteína, 78g carbohidratos netos, 41g grasa



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
8 mitad(es) de calabacín- 768 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 2

2848 kcal ● 187g protein (26%) ● 78g fat (25%) ● 305g carbs (43%) ● 44g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Tostada con plátano y queso cottage**  
2 tostada(s)- 322 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



**Pretzels**  
110 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 28g proteína, 78g carbohidratos netos, 48g grasa



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



**Pizza margherita en pan plano**  
792 kcal

### Cena

935 kcal, 35g proteína, 144g carbohidratos netos, 14g grasa



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
554 kcal



**Arroz blanco**  
1 3/4 taza(s) de arroz cocido- 382 kcal

## Day 3

2867 kcal ● 202g protein (28%) ● 126g fat (40%) ● 195g carbs (27%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 10g grasa



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal



**Tostada francesa con canela y dip de yogur**  
263 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



**Yogur y pepino**  
264 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
564 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal

### Cena

910 kcal, 39g proteína, 19g carbohidratos netos, 72g grasa



**Ensalada caprese**  
249 kcal



**Tofu con costra de nuez**  
659 kcal

## Day 4

2867 kcal ● 202g protein (28%) ● 126g fat (40%) ● 195g carbs (27%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 10g grasa



Plátano  
2 plátano(s)- 233 kcal



Tostada francesa con canela y dip de yogur  
263 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur y pepino  
264 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante  
564 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate  
363 kcal

### Cena

910 kcal, 39g proteína, 19g carbohidratos netos, 72g grasa



Ensalada caprese  
249 kcal



Tofu con costra de nuez  
659 kcal

## Day 5

2876 kcal ● 201g protein (28%) ● 92g fat (29%) ● 244g carbs (34%) ● 67g fiber (9%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Mandarina  
1 mandarina(s)- 39 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate  
373 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de plátano macho  
188 kcal



Semillas de girasol  
90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 58g proteína, 74g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de garbanzos al curry  
966 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado  
637 kcal



Yogur griego bajo en grasa  
2 envase(s)- 310 kcal

## Day 6

2876 kcal ● 201g protein (28%) ● 92g fat (29%) ● 244g carbs (34%) ● 67g fiber (9%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

373 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 58g proteína, 74g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal

### Cena

945 kcal, 51g proteína, 131g carbohidratos netos, 15g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

## Day 7

2903 kcal ● 191g protein (26%) ● 138g fat (43%) ● 181g carbs (25%) ● 42g fiber (6%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

373 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1020 kcal, 69g proteína, 40g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

### Cena

920 kcal, 30g proteína, 103g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal



Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal

## Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados  
2 oz (57g)
- ☐ chips de plátano macho  
1/4 lbs (106g)

## Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ salsa teriyaki  
3 cucharada (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha  
2 1/2 cdita (13g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
3 paquete (155 g) (441g)
- ☐ levadura nutricional  
1 cda (4g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural  
21 cda (368g)
- ☐ queso en tiras  
2 barra (56g)
- ☐ mantequilla  
1/4 barra (30g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 taza (226g)
- ☐ queso de cabra  
4 oz (113g)
- ☐ queso mozzarella, rallado  
10 cucharada (54g)
- ☐ mozzarella fresca  
9 1/2 oz (269g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa  
3 taza (840g)
- ☐ huevos  
12 3/4 mediana (562g)
- ☐ queso parmesano  
2 1/2 oz (70g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso romano  
1/4 cda (2g)

## Dulces

- ☐ cacao en polvo  
2 cdita (4g)

## Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní  
5 oz (145g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
6 lata (2763g)
- ☐ tofu firme  
1 lbs (454g)
- ☐ salsa de soja  
2 cdita (mL)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo  
1/2 manojo (262g)
- ☐ calabacín  
4 grande (1292g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
3/4 paquete (283 g) (213g)
- ☐ kale (col rizada)  
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ tomates  
8 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1073g)
- ☐ ajo  
11 diente(s) (33g)
- ☐ cebolla  
1 1/4 pequeña (88g)
- ☐ perejil fresco  
1 1/6 manojo (23g)
- ☐ pepino  
2 1/2 pepino (21 cm) (778g)
- ☐ espinaca fresca  
1 1/2 paquete (283 g) (455g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
1 taza (260g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 1/2 taza (270g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/6 caja (165 g) (192g)
- ☐ pasta seca cruda  
4 oz (114g)

## Grasas y aceites

- ☐ mermelada  
2 cda (42g)

## Bebidas

- ☐ agua  
21 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
2/3 lbs (320g)
- ☐ pan naan  
1 1/4 pieza(s) (113g)

## Frutas y jugos

- ☐ banana  
5 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (634g)
- ☐ pomelo  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ jugo de limón  
4 fl oz (mL)
- ☐ clementinas  
3 fruta (222g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados  
4 cucharadita (13g)

## Especias y hierbas

- ☐ canela  
2 1/2 g (3g)
- ☐ pimienta negra  
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal  
2 g (2g)
- ☐ vinagre balsámico  
2 cda (mL)
- ☐ albahaca fresca  
1 oz (26g)
- ☐ mostaza Dijon  
2 cda (30g)
- ☐ curry en polvo  
3 cdita (6g)
- ☐ comino molido  
1 1/6 cdita (2g)

- ☐ aceite  
2/3 oz (mL)

- ☐ aderezo para ensaladas  
4 1/2 cda (mL)

- ☐ aceite de oliva  
1 1/2 oz (mL)

- ☐ vinagreta balsámica  
2 3/4 oz (mL)

- ☐ mayonesa  
4 cda (mL)

- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces  
4 cucharadita (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
3/4 taza, picada (87g)
- ☐ nueces de girasol  
4 oz (115g)

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **mantequilla**

1 cdita (5g)

#### **pan**

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

#### **mantequilla**

2 cdita (9g)

#### **pan**

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

### Tostada con plátano y queso cottage

2 tostada(s) - 322 kcal ● 23g protein ● 4g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **banana, en rodajas**

1 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (81g)

#### **canela**

2 pizca (1g)

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

1/2 taza (113g)

#### **pan**

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

#### **banana, en rodajas**

2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (162g)

#### **canela**

4 pizca (1g)

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

1 taza (226g)

#### **pan**

4 rebanada (128g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre la tostada con queso cottage y rodajas de plátano.
3. Espolvorea canela por encima y sirve.



## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Plátano

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **banana**

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

Para las 2 comidas:

#### **banana**

4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada francesa con canela y dip de yogur

263 kcal ● 25g protein ● 9g fat ● 18g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **yogur griego bajo en grasa**

1/2 taza (140g)

#### **canela**

1/4 cdita (1g)

#### **huevos**

1 extra grande (56g)

#### **pan**

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

#### **yogur griego bajo en grasa**

1 taza (280g)

#### **canela**

1/2 cdita (1g)

#### **huevos**

2 extra grande (112g)

#### **pan**

2 rebanada(s) (64g)

1. Rompe el huevo en un bol y bátelo con un tenedor hasta que esté bien combinado.\r\nRocía una sartén con spray antiadherente y ponla a fuego medio.\r\nEmpapa el pan en el huevo hasta que esté completamente cubierto y empapado.\r\nColoca el pan en la sartén y cocina durante uno o dos minutos por cada lado hasta que esté dorado.\r\nRetira el pan, espolvorea con canela y sirve con el yogur como salsa para mojar.



# Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

## Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

373 kcal  26g protein  26g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**  
3/4 cdita (2g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**queso parmesano**  
3 cda (15g)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**ajo, picado**  
2 1/4 cdita (6g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (168g)  
**queso parmesano**  
9 cda (45g)  
**espinaca fresca**  
9 taza(s) (270g)  
**aceite de oliva**  
4 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
9 grande (450g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

#### **pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### Apio con mantequilla de cacahuete

436 kcal ● 15g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



#### **mantequilla de maní**

4 cda (64g)

#### **apio crudo**

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

### Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

#### **mermelada**

2 cda (42g)

#### **pan**

2 rebanada (64g)

#### **mantequilla de maní**

1 cda (16g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Ensalada sencilla de col rizada

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

#### kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

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

### Pizza margherita en pan plano

792 kcal ● 26g protein ● 43g fat ● 71g carbs ● 5g fiber



#### tomates, cortado en rodajas finas

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

#### ajo, cortado en cubitos finos

3 3/4 diente(s) (11g)

#### pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

#### sal

1 1/4 pizca (1g)

#### vinagre balsámico

2 cda (mL)

#### aceite de oliva

2 cda (mL)

#### albahaca fresca

7 1/2 hojas (4g)

#### queso mozzarella, rallado

10 cucharada (54g)

#### pan naan

1 1/4 pieza(s) (113g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

564 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 14g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cebolla, cortado en cubitos

5/8 pequeña (44g)

#### salsa de chile sriracha

1 1/4 cdita (6g)

#### yogur griego desnatado, natural

2 1/2 cda (44g)

#### garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

5/8 lata (280g)

#### arroz blanco de grano largo

5 cucharada (58g)

#### perejil fresco, picado

2 1/2 cucharada, picado (9g)

#### aceite

1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 pequeña (88g)

#### salsa de chile sriracha

2 1/2 cdita (13g)

#### yogur griego desnatado, natural

5 cda (88g)

#### garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 1/4 lata (560g)

#### arroz blanco de grano largo

10 cucharada (116g)

#### perejil fresco, picado

5 cucharada, picado (19g)

#### aceite

2 1/2 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(205g)

#### albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

#### vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

#### mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

#### tomates, en rodajas

2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(410g)

#### albahaca fresca

3 cda, picado (8g)

#### vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

#### mozzarella fresca, en rodajas

6 oz (170g)

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



## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de garbanzos al curry

966 kcal ● 58g protein ● 32g fat ● 74g carbs ● 37g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata (672g)

**mezcla de hojas verdes**

3 oz (85g)

**nueces de girasol**

3 cda (36g)

**apio crudo, cortado en rodajas**

3 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(51g)

**curry en polvo**

1 1/2 cdita (3g)

**yogur griego desnatado, natural**

6 cda (105g)

**jugo de limón, dividido**

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

3 lata (1344g)

**mezcla de hojas verdes**

6 oz (170g)

**nueces de girasol**

6 cda (72g)

**apio crudo, cortado en rodajas**

6 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(102g)

**curry en polvo**

3 cdita (6g)

**yogur griego desnatado, natural**

12 cda (210g)

**jugo de limón, dividido**

6 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.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta con tomate simple

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



**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.

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protein ● 45g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Rinde 8 onza(s) de tempeh

**levadura nutricional**

1 cda (4g)

**salsa de soja**

2 cdita (mL)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**mantequilla de maní**

4 cucharada (65g)

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
  2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
  3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
  4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
  5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
  6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.
-

# Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

## 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.

## Batido proteico doble chocolate

137 kcal  28g protein  1g fat  3g carbs  2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
2 cda (35g)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
4 cda (70g)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

## 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 2 comidas:

**queso en tiras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Yogur y pepino

264 kcal ● 31g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### yogur griego bajo en grasa

1 taza (280g)

#### pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

#### yogur griego bajo en grasa

2 taza (560g)

#### pepino

2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Chips de plátano macho

188 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### chips de plátano macho

1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

#### chips de plátano macho

1/4 lbs (106g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

#### nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín - 768 kcal ● 42g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 18g fiber



Rinde 8 mitad(es) de calabacín

#### **calabacín**

4 grande (1292g)

#### **queso de cabra**

4 oz (113g)

#### **salsa para pasta**

1 taza (260g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

---

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido



**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

---

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

---

### Salteado teriyaki de garbanzos

554 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 59g carbs ● 23g fiber



**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

3/4 lata (336g)

**salsa teriyaki**

3 cucharada (mL)

**aceite**

3/8 cda (mL)

**mezcla de verduras congeladas**

3/4 paquete (283 g) (213g)

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.
-

## Arroz blanco

1 3/4 taza(s) de arroz cocido - 382 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 85g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s) de arroz cocido

### arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

### agua

1 1/6 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
  2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
  3. Añade el arroz y remueve.
  4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
  5. Cocina durante 20 minutos.
  6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
  7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada caprese

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### 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)

Para las 2 comidas:

#### vinagreta balsámica

2 1/3 cda (mL)

#### albahaca fresca

9 1/3 cucharada de hojas enteras (14g)

#### tomates, cortado por la mitad

56 cucharadita de tomates cherry (174g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/6 paquete (155 g) (181g)

#### mozzarella fresca

1/4 lbs (99g)

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

### Tofu con costra de nuez

659 kcal ● 25g protein ● 56g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mayonesa

2 cda (mL)

#### tofu firme, escurrido

1/2 lbs (227g)

#### nueces

1/3 taza, picada (39g)

#### mostaza Dijon

1 cda (15g)

#### ajo, en cubos

2 diente(s) (6g)

#### jugo de limón

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### mayonesa

4 cda (mL)

#### tofu firme, escurrido

1 lbs (454g)

#### nueces

2/3 taza, picada (77g)

#### mostaza Dijon

2 cda (30g)

#### ajo, en cubos

4 diente(s) (12g)

#### jugo de limón

2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.



## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

637 kcal ● 27g protein ● 7g fat ● 98g carbs ● 18g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### perejil fresco, picado

2 1/3 ramitas (2g)

#### tomates, picado

5/8 tomate roma (47g)

#### pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (88g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/8 lata (261g)

#### jugo de limón

1/4 cda (mL)

#### comino molido

5/8 cdita (1g)

#### aceite

1/4 cdita (mL)

#### cuscús instantáneo, saborizado

5/8 caja (165 g) (96g)

Para las 2 comidas:

#### perejil fresco, picado

4 2/3 ramitas (5g)

#### tomates, picado

1 1/6 tomate roma (93g)

#### pepino, picado

5/8 pepino (21 cm) (176g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/6 lata (523g)

#### jugo de limón

5/8 cda (mL)

#### comino molido

1 1/6 cdita (2g)

#### aceite

5/8 cdita (mL)

#### cuscús instantáneo, saborizado

1 1/6 caja (165 g) (192g)

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. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

#### yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal ● 27g protein ● 27g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



**agua**

1/6 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1 cdita, molido (2g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**queso parmesano**

4 cucharada (25g)

**espinaca fresca**

1/2 paquete (283 g) (142g)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**mantequilla**

1 1/2 cda (21g)

**pasta seca cruda**

4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano yazona con sal y pimienta.
5. Servir.

# 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.