

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 3100 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

3098 kcal ● 232g protein (30%) ● 139g fat (41%) ● 175g carbs (23%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

940 kcal, 43g proteína, 80g carbohidratos netos, 43g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteína, 38g carbohidratos netos, 48g grasa



Coliflor asada
173 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
785 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3098 kcal ● 232g protein (30%) ● 139g fat (41%) ● 175g carbs (23%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

940 kcal, 43g proteína, 80g carbohidratos netos, 43g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 1/2 sándwich(es)- 820 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteína, 38g carbohidratos netos, 48g grasa



Coliflor asada
173 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
785 kcal

Day 3

3126 kcal ● 196g protein (25%) ● 109g fat (31%) ● 289g carbs (37%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 41g proteína, 83g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteína, 157g carbohidratos netos, 11g grasa



Kéfir
300 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
546 kcal

Day 4

3076 kcal ● 196g protein (25%) ● 133g fat (39%) ● 235g carbs (31%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal

Aperitivos

345 kcal, 16g proteína, 43g carbohidratos netos, 11g grasa



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

995 kcal, 41g proteína, 27g carbohidratos netos, 75g grasa



Tofu buffalo
709 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteína, 157g carbohidratos netos, 11g grasa



Kéfir
300 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
546 kcal

Day 5

3092 kcal ● 199g protein (26%) ● 157g fat (46%) ● 174g carbs (22%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 20g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Aperitivos

345 kcal, 16g proteína, 43g carbohidratos netos, 11g grasa



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

995 kcal, 41g proteína, 27g carbohidratos netos, 75g grasa



Tofu buffalo
709 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal

Cena

975 kcal, 50g proteína, 62g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
403 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
573 kcal

Day 6

3127 kcal ● 212g protein (27%) ● 94g fat (27%) ● 309g carbs (39%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 20g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Aperitivos

465 kcal, 26g proteína, 70g carbohidratos netos, 7g grasa



Pretzels

220 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 49g proteína, 108g carbohidratos netos, 34g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es)- 545 kcal



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal

Cena

880 kcal, 45g proteína, 89g carbohidratos netos, 32g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets- 772 kcal

Day 7

3127 kcal ● 212g protein (27%) ● 94g fat (27%) ● 309g carbs (39%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 20g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Aperitivos

465 kcal, 26g proteína, 70g carbohidratos netos, 7g grasa



Pretzels

220 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 49g proteína, 108g carbohidratos netos, 34g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Sándwich de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es)- 545 kcal



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal

Cena

880 kcal, 45g proteína, 89g carbohidratos netos, 32g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets- 772 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/3 barra (34g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ queso provolone
6 rebanada(s) (168g)
- ☐ huevos
22 1/3 mediana (982g)
- ☐ kefir con sabor
4 taza (mL)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)

Productos horneados

- ☐ pan
22 rebanada (704g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
15 fruta (1110g)
- ☐ pomelo
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de limón
3/4 fl oz (mL)
- ☐ durazno
8 mediano (6,8 cm diá.) (1185g)

Bebidas

- ☐ agua
21 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
7 1/2 cda (120g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 1/4 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ hummus
4 1/2 cda (68g)

Otro

- ☐ tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
28 nuggets (602g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Cereales y pastas

- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
8 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (164g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
- ☐ pretzels duros salados
4 oz (113g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
14 1/4 taza(s) (428g)
 - ☐ tomates secos al sol
3 oz (85g)
 - ☐ coliflor
1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (398g)
 - ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
 - ☐ zanahorias
11 mediana (669g)
 - ☐ tomates
9 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1163g)
 - ☐ cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
 - ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
 - ☐ perejil fresco
4 ramitas (4g)
 - ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 2/3 taza (672g)
 - ☐ ketchup
7 cda (119g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Huevos fritos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

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 y día 4

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s) - 297 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
3 cda (48g)
huevos
6 grande (300g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
3 fruta (222g)

Para las 3 comidas:

clementinas
9 fruta (666g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

huevos

1 grande (50g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

Para las 3 comidas:

tomates

3 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(546g)

huevos

3 grande (150g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

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)

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 1/2 sándwich(es) - 820 kcal ● 41g protein ● 42g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso provolone
3 rebanada(s) (84g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
tomates secos al sol
1 1/2 oz (43g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
pan
3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

queso provolone
6 rebanada(s) (168g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
tomates secos al sol
3 oz (85g)
salsa pesto
3 cda (48g)
pan
6 rebanada (192g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

pimentón (paprika)

1 pizca (1g)

pan

2 rebanada (64g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

mayonesa

2 cda (mL)

huevos

3 mediana (132g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tofu buffalo

709 kcal ● 32g protein ● 59g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

aderezo ranch

8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2/3 taza (mL)

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

1 3/4 lbs (794g)

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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 1/3 taza (336g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

7 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

4 2/3 taza (672g)

sal

1/2 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 [↗](#)

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 de vegetales con hummus

1 1/2 sándwich(es) - 545 kcal ● 17g protein ● 27g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, pelado y rallado

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

tomates, rebanadas

1 1/2 tomate ciruela (93g)

hummus

2 1/4 cda (34g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

espinaca fresca

3/4 taza(s) (23g)

pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, pelado y rallado

3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

jugo de limón

3 cda (mL)

tomates, rebanadas

3 tomate ciruela (186g)

hummus

4 1/2 cda (68g)

aceite de oliva

3 cda (mL)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

pan

6 rebanada (192g)

1. Tueste el pan.
2. En un bol pequeño combine la espinaca, la zanahoria, el aceite de oliva y el jugo de limón.
3. Unte hummus en el pan y cubra con la mezcla de espinaca y rodajas de tomate.
4. Coloque la otra rebanada encima y sirva.

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

Para las 2 comidas:

durazno

6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

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

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas

6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1 pizca (0g)

queso de cabra

2 cda (28g)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

Para las 2 comidas:

sal

2 pizca (1g)

queso de cabra

4 cda (56g)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa

1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Pretzels

220 kcal  6g protein  2g fat  44g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 y día 2

Coliflor asada

173 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor, cortado en floretes

3/4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(199g)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor, cortado en floretes

1 1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(398g)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
Mezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos.
Sirve.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

785 kcal ● 65g protein ● 37g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso

10 oz (284g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

tzatziki

1/3 taza(s) (70g)

Frank's Red Hot sauce

5 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso

1 1/4 lbs (567g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

tzatziki

5/8 taza(s) (140g)

Frank's Red Hot sauce

10 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Pomelo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

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)

Bol de tabulé de garbanzos especiado

546 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 84g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado
2 ramitas (2g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
aceite
1/4 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado
4 ramitas (4g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
pepino, picado
1/2 pepino (21 cm) (151g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
aceite
1/2 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (164g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)
albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)
vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1/4 lbs (95g)

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

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber

Translation missing:
es.for_single_meal**zanahorias**

4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

14 nuggets (301g)

ketchup

3 1/2 cda (60g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

28 nuggets (602g)

ketchup

7 cda (119g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

21 taza(s) (mL)

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-