

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 3200 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

3199 kcal ● 203g protein (25%) ● 116g fat (33%) ● 295g carbs (37%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 24g carbohidratos netos, 26g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 23g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Chips de plátano macho
113 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 45g proteína, 150g carbohidratos netos, 19g grasa



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



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal

Cena

960 kcal, 41g proteína, 96g carbohidratos netos, 42g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Tazón de tofu con bbq y piña
779 kcal

Day 2

3199 kcal ● 203g protein (25%) ● 116g fat (33%) ● 295g carbs (37%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 24g carbohidratos netos, 26g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 23g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Chips de plátano macho
113 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 45g proteína, 150g carbohidratos netos, 19g grasa



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



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal

Cena

960 kcal, 41g proteína, 96g carbohidratos netos, 42g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Tazón de tofu con bbq y piña
779 kcal

Day 3

3162 kcal ● 206g protein (26%) ● 109g fat (31%) ● 286g carbs (36%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

430 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

910 kcal, 29g proteína, 72g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada mixta simple

203 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal

Cena

980 kcal, 76g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 4

3162 kcal ● 206g protein (26%) ● 109g fat (31%) ● 286g carbs (36%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

430 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

910 kcal, 29g proteína, 72g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada mixta simple

203 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal

Cena

980 kcal, 76g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 5

3222 kcal ● 206g protein (26%) ● 100g fat (28%) ● 324g carbs (40%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

515 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

970 kcal, 28g proteína, 121g carbohidratos netos, 37g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es)- 763 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Aperitivos

430 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Cena

975 kcal, 76g proteína, 98g carbohidratos netos, 24g grasa



Seitán con ajo y pimienta

456 kcal



Lentejas

521 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3176 kcal ● 202g protein (25%) ● 97g fat (28%) ● 296g carbs (37%) ● 79g fiber (10%)

Desayuno

480 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Almuerzo

970 kcal, 50g proteína, 142g carbohidratos netos, 7g grasa



Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal



Alitas de coliflor BBQ

803 kcal

Aperitivos

400 kcal, 14g proteína, 55g carbohidratos netos, 12g grasa



Kéfir

150 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

995 kcal, 41g proteína, 85g carbohidratos netos, 42g grasa



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 313 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3176 kcal ● 202g protein (25%) ● 97g fat (28%) ● 296g carbs (37%) ● 79g fiber (10%)

Desayuno

480 kcal, 24g proteína, 11g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Aperitivos

400 kcal, 14g proteína, 55g carbohidratos netos, 12g grasa



Kéfir
150 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

970 kcal, 50g proteína, 142g carbohidratos netos, 7g grasa



Verduras mixtas
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal

Cena

995 kcal, 41g proteína, 85g carbohidratos netos, 42g grasa



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 313 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ anacardos tostados
1 1/3 taza (183g)
- ☐ almendras
10 cucharada, entera (89g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
18 fl oz (638g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
4 lata (~540 g) (2132g)
- ☐ caldo de verduras
10 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ piña enlatada
3 taza, trozos (543g)
- ☐ peras
5 mediana (890g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
34 1/2 oz (978g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata (1120g)

Verduras y productos vegetales

Bebidas

- ☐ agua
1 3/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 taza (339g)
- ☐ seitan
1 1/3 lbs (605g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo fresco
3/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
4 1/2 cdita (10g)
- ☐ sal
1 3/4 cdita (11g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ queso de cabra
3 cda (42g)
- ☐ huevos
11 grande (550g)
- ☐ mantequilla
3 cda (43g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano macho
1 1/2 oz (43g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
12 taza (360g)

- ☐ brócoli
3 taza, picado (273g)
- ☐ ajo
8 diente(s) (24g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (192g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (300g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 lbs (856g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- ☐ kale (col rizada)
7 taza, picada (280g)

- ☐ garbanzos tostados
1 1/2 taza (170g)
- ☐ salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)
- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Dulces

- ☐ mermelada
4 cda (84g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1 1/2 rebanada(s), fina/pequeña (23g)

queso de cabra

1 1/2 cda (21g)

huevos

1 1/2 grande (75g)

agua

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

queso de cabra

3 cda (42g)

huevos

3 grande (150g)

agua

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

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.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cda (14g)
bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cda (43g)
bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

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 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz blanco

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



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

agua

1 1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

56 cucharadita (216g)

agua

2 1/3 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.

Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/3 lbs (149g)

tomillo fresco

3/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

2 1/4 cdita (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

ajo, picado

3/4 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

2/3 lbs (298g)

tomillo fresco

3/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

4 1/2 cdita (10g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata(s) (659g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g protein ● 34g fat ● 60g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
4 lata (~540 g) (2132g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es) - 763 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 110g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

mermelada
4 cda (84g)
pan
4 rebanada (128g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

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.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(795g)
levadura nutricional
3/4 taza (45g)
sal
3/4 cdita (5g)
salsa barbacoa
3/4 taza (215g)

Para las 2 comidas:

coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1590g)
levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
salsa barbacoa
1 1/2 taza (429g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Chips de plátano macho

113 kcal  0g protein  6g fat  13g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho
1 1/2 oz (43g)

- 1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal  3g protein  11g fat  7g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Garbanzos asados

1/2 taza - 276 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados

1/2 taza (57g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados

1 1/2 taza (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuets tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

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

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de tofu con bbq y piña

779 kcal ● 32g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
salsa barbacoa
6 cucharada (105g)
piña enlatada
1 1/2 taza, trozos (272g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
salsa barbacoa
3/4 taza (209g)
piña enlatada
3 taza, trozos (543g)
tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
brócoli
3 taza, picado (273g)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Seitan teriyaki con verduras y arroz

902 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 103g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
mezcla de verduras congeladas
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
salsa teriyaki
1/4 taza (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
mezcla de verduras congeladas
1 1/3 paquete (283 g c/u) (384g)
salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
aceite
1 1/3 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
16 oz (454g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 cda (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

seitán, estilo pollo

1/3 lbs (151g)

pimiento verde

4 cucharadita, picada (12g)

ajo, picado finamente

1 2/3 diente(s) (5g)

cebolla

2 2/3 cucharada, picada (27g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/4 lata (560g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
caldo de verduras
5 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
2 1/2 taza, picada (100g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
2 1/2 lata (1120g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
caldo de verduras
10 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
5 taza, picada (200g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

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.