

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

Day 1

3414 kcal ● 293g protein (34%) ● 138g fat (36%) ● 204g carbs (24%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 40g proteína, 55g carbohidratos netos, 20g grasa



[Muffin inglés con mantequilla de cacahuete](#)
1 muffin(s) inglés(es)- 344 kcal



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal

Aperitivos

385 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 68g proteína, 105g carbohidratos netos, 33g grasa



[Puré de batata](#)
366 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)
685 kcal

Cena

1055 kcal, 90g proteína, 28g carbohidratos netos, 59g grasa



[Tomates asados](#)
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Tofu al horno](#)
32 onza(s)- 905 kcal

Day 2

3410 kcal ● 281g protein (33%) ● 101g fat (27%) ● 298g carbs (35%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 40g proteína, 55g carbohidratos netos, 20g grasa



[Muffin inglés con mantequilla de cacahuete](#)
1 muffin(s) inglés(es)- 344 kcal



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal

Aperitivos

385 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 42g proteína, 129g carbohidratos netos, 29g grasa



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada con chía](#)
2 sándwich(es)- 648 kcal



[Yogur bajo en grasa](#)
2 envase(s)- 362 kcal

Cena

1090 kcal, 104g proteína, 98g carbohidratos netos, 26g grasa



[Alitas de seitán teriyaki](#)
10 onza(s) de seitán- 743 kcal



[Lentejas](#)
347 kcal

Day 3

3414 kcal ● 235g protein (27%) ● 93g fat (24%) ● 368g carbs (43%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 40g proteína, 55g carbohidratos netos, 20g grasa



Muffin inglés con mantequilla de cacahuete
1 muffin(s) inglés(es)- 344 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Aperitivos

450 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 42g proteína, 129g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada con chía
2 sándwich(es)- 648 kcal



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal

Cena

1030 kcal, 56g proteína, 135g carbohidratos netos, 26g grasa



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
548 kcal



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal

Day 4

3412 kcal ● 232g protein (27%) ● 144g fat (38%) ● 259g carbs (30%) ● 38g fiber (4%)

Desayuno

520 kcal, 34g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Avena proteica nocturna de café
337 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

450 kcal, 24g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 46g proteína, 37g carbohidratos netos, 77g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
786 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal

Cena

1030 kcal, 56g proteína, 135g carbohidratos netos, 26g grasa



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
548 kcal



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal

Day 5

3459 kcal ● 273g protein (32%) ● 103g fat (27%) ● 302g carbs (35%) ● 58g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 34g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



[Avena proteica nocturna de café](#)
337 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

380 kcal, 29g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



[Parfait de moras y granola](#)
382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 86g proteína, 107g carbohidratos netos, 28g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
4 lata(s)- 988 kcal



[Queso cottage y miel](#)
1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

1115 kcal, 51g proteína, 126g carbohidratos netos, 36g grasa



[Leche](#)
2 1/3 taza(s)- 348 kcal



[Lentejas cremosas con batata](#)
768 kcal

Day 6

3413 kcal ● 262g protein (31%) ● 87g fat (23%) ● 335g carbs (39%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 15g grasa



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal



[Tostadas de garbanzos y tomate](#)
2 tostada(s)- 411 kcal

Aperitivos

380 kcal, 29g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



[Parfait de moras y granola](#)
382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 86g proteína, 107g carbohidratos netos, 28g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
4 lata(s)- 988 kcal



[Queso cottage y miel](#)
1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

1030 kcal, 43g proteína, 136g carbohidratos netos, 29g grasa



[Panecillo](#)
4 bollo(s)- 308 kcal



[Hamburguesa vegetariana con queso](#)
2 hamburguesa- 722 kcal

Day 7

3364 kcal ● 214g protein (25%) ● 106g fat (28%) ● 317g carbs (38%) ● 71g fiber (8%)

Desayuno

560 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 15g grasa



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal



[Tostadas de garbanzos y tomate](#)
2 tostada(s)- 411 kcal

Aperitivos

380 kcal, 29g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



[Parfait de moras y granola](#)
382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1065 kcal, 39g proteína, 90g carbohidratos netos, 47g grasa



[Quesadillas de frijoles negros](#)
1065 kcal

Cena

1030 kcal, 43g proteína, 136g carbohidratos netos, 29g grasa



[Panecillo](#)
4 bollo(s)- 308 kcal



[Hamburguesa vegetariana con queso](#)
2 hamburguesa- 722 kcal

Otro

- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- mezcla de frutos rojos congelados
1 1/2 taza (204g)
- salsa teriyaki
5 cda (mL)
- coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (293g)
- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
2 grande (100g)
- yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
- queso parmesano
6 cucharada (38g)
- mantequilla
2 1/4 cda (32g)
- leche entera
5 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa
2 1/2 taza (700g)
- yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
- queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- queso
5 cucharada, rallada (35g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas
1 taza, mitades (99g)
- semillas de sésamo
1 oz (24g)
- semillas de chía
4 cdita (19g)
- nueces de girasol
2 oz (57g)
- leche de coco enlatada
1/4 taza (mL)

Legumbres y derivados

- mantequilla de maní
10 cda (160g)
- tofu extra firme
2 lbs (907g)
- salsa de soja
12 2/3 oz (mL)
- lentejas, crudas
1 taza (202g)
- tofu firme
10 oz (284g)
- garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- frijoles negros
5/8 lata(s) (274g)

Productos horneados

Bebidas

- agua
1 1/2 galón (mL)
- polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- polvo de proteína
23 cucharada grande (1/3 taza c/u) (713g)
- café, filtrado
6 cda (89g)

Cereales para el desayuno

- avena, copos tradicionales, avena arrollada
5 3/4 oz (162g)
- granola
1 1/4 taza (113g)

Verduras y productos vegetales

- batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (595g)
- pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
- ajo
6 diente(s) (18g)
- cebolla
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (132g)
- tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (617g)
- jengibre fresco
1/3 oz (8g)
- espinaca fresca
1 paquete (283 g) (263g)
- brócoli
1 taza, picado (91g)
- ketchup
4 cda (68g)

Especias y hierbas

- sal
5/8 cdita (4g)
- pimienta negra
1 3/4 cdita, molido (4g)
- comino molido
1/4 cda (1g)

Cereales y pastas

- seitan
18 oz (510g)
- pasta seca cruda
6 oz (171g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
2 cucharada (mL)
- aceite
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Dulces

- jarabe de arce
8 cdita (mL)
- miel
12 cdita (84g)

- muffins ingleses
3 muffin(s) (171g)
- pan
12 rebanada(s) (384g)
- Bollo
14 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (392g)
- bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- tortillas de harina
2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (123g)

Frutas y jugos

- frambuesas
1 taza (123g)
- pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- zarzamoras
1 1/4 taza (180g)
- aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
8 lata (~540 g) (4208g)
 - caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
 - salsa (salsa para tacos/guacamole)
5 cucharada (81g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Muffin inglés con mantequilla de cacahuete

1 muffin(s) inglés(es) - 344 kcal ● 11g protein ● 17g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní

2 cda (32g)

muffins ingleses

1 muffin(s) (57g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

6 cda (96g)

muffins ingleses

3 muffin(s) (171g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad y unta mantequilla de cacahuete en cada lado. \r\n(Opcional: tuéstalo en un horno tostador durante un par de minutos)\r\nSirve.

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/3 taza(s) (27g)

mezcla de frutos rojos congelados

1/2 taza (68g)

Para las 3 comidas:

agua

2 1/4 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1 taza(s) (81g)

mezcla de frutos rojos congelados

1 1/2 taza (204g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena proteica nocturna de café

337 kcal ● 32g protein ● 5g fat ● 36g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

café, filtrado

3 cda (44g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/2 taza (41g)

polvo de proteína

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

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

café, filtrado

6 cda (89g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1 taza (81g)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

jarabe de arce

4 cdita (mL)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s) - 411 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 48g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
tomates
16 rebanada(s), fina/pequeña (240g)
yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cucharada (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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada con chía

2 sándwich(es) - 648 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 65g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
semillas de chía
2 cdita (9g)
jarabe de arce
2 cdita (mL)
frambuesas
1/2 taza (62g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 cda (64g)
semillas de chía
4 cdita (19g)
jarabe de arce
4 cdita (mL)
frambuesas
1 taza (123g)
pan
8 rebanada(s) (256g)

1. En un bol pequeño, aplasta las frambuesas con un tenedor hasta obtener una consistencia similar a una mermelada.
2. Añade las semillas de chía y el jarabe de arce. Deja reposar la mezcla unos 10 minutos para que las semillas de chía se ablanden.
3. Si lo deseas, tuesta las rebanadas de pan.
4. Unta mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada de frambuesa con chía en la otra. Junta las rebanadas para formar un sándwich. Sirve.
5. Nota para preparar comidas: Puedes preparar la mermelada de frambuesa con chía con antelación y guardarla en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 5 días. Ensambla los sándwiches justo antes de comer para mejor textura, o prepara con antelación y guarda envueltos en frío hasta 24 horas.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal ● 40g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 10g fiber



ajo, picado fino
2 diente (6g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
10 oz (284g)
semillas de sésamo
2 cdita (6g)
aceite
3 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
2 cdita (4g)
salsa de soja
4 cda (mL)
coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
brócoli
1 taza, picado (91g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
8 lata (~540 g) (4208g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los días 7

Quesadillas de frijoles negros

1065 kcal ● 39g protein ● 47g fat ● 90g carbs ● 33g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado

5/8 lata(s) (274g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido

5 cucharada (81g)

tortillas de harina

2 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (123g)

aguacates, maduro

5/8 aguacate(s) (126g)

queso

5 cucharada, rallada (35g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los días 1 y día 2

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pasas

4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

pasas

1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Parfait de moras y granola

382 kcal ● 29g protein ● 14g fat ● 29g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso

6 2/3 cucharada (60g)

granola

6 2/3 cucharada (38g)

yogur griego bajo en grasa

13 1/3 cucharada (233g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras, picado grueso

1 1/4 taza (180g)

granola

1 1/4 taza (113g)

yogur griego bajo en grasa

2 1/2 taza (700g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (228g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

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

Tofu al horno

32 onza(s) - 905 kcal ● 88g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



Rinde 32 onza(s)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

2 cda (18g)

salsa de soja

1 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Alitas de seitán teriyaki

10 onza(s) de seitán - 743 kcal ● 81g protein ● 25g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

5 cda (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

seitán

10 oz (284g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel

4 cdita (28g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

miel

8 cdita (56g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 taza (452g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Pasta con parmesano y espinacas

548 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 67g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua
1/8 taza(s) (mL)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
sal
1/6 cdita (1g)
queso parmesano
3 cucharada (19g)
espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (107g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
mantequilla
1 cda (16g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

Para las 2 comidas:

agua
1/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
sal
3/8 cdita (2g)
queso parmesano
6 cucharada (38g)
espinaca fresca
3/4 paquete (283 g) (213g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
mantequilla
2 1/4 cda (32g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

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 y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Bollo
3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

Para las 2 comidas:

Bollo
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)

1. Disfruta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Leche

2 1/3 taza(s) - 348 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 1/3 taza(s)

leche entera
2 1/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas cremosas con batata

768 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 99g carbs ● 20g fiber



comino molido
1/4 cda (1g)
aceite
3/8 cda (mL)
leche de coco enlatada
1/4 taza (mL)
cebolla, cortado en cubitos
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
espinaca fresca
1 2/3 taza(s) (50g)
caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
batatas, picado en trozos del tamaño de un bocado
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)
lentejas, crudas
1/2 taza (106g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Panecillo

4 bollo(s) - 308 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

Para las 2 comidas:

Bollo
8 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (224g)

1. Disfruta.

Hamburguesa vegetariana con queso

2 hamburguesa - 722 kcal ● 32g protein ● 24g fat ● 83g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
ketchup
4 cda (68g)
bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

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

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.

