

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

Day 1   3369 kcal   278g protein (33%)   120g fat (32%)   241g carbs (29%)   53g fiber (6%)

Desayuno

500 kcal, 13g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



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



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Cacahuets tostados  
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

445 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates cherry  
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol  
240 kcal



Uvas  
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

700 kcal, 47g proteína, 90g carbohidratos netos, 11g grasa



Patata asada básica  
1 1/2 patata(s)- 396 kcal



Seitán simple  
5 onza(s)- 305 kcal

Cena

1235 kcal, 95g proteína, 58g carbohidratos netos, 66g grasa



Tomates asados  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Seitán con ajo y pimienta  
1027 kcal

Day 2   3295 kcal   257g protein (31%)   103g fat (28%)   277g carbs (34%)   58g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 13g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



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



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Cacahuets tostados  
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

445 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates cherry  
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol  
240 kcal



Uvas  
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

700 kcal, 47g proteína, 90g carbohidratos netos, 11g grasa



Patata asada básica  
1 1/2 patata(s)- 396 kcal



Seitán simple  
5 onza(s)- 305 kcal

Cena

1160 kcal, 74g proteína, 94g carbohidratos netos, 49g grasa



Tofu al limón y pimienta  
21 onza- 756 kcal



Lentejas  
405 kcal

Day 3

3429 kcal ● 231g protein (27%) ● 112g fat (29%) ● 312g carbs (36%) ● 62g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 13g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



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



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Cacahuetes tostados  
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

445 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Tomates cherry  
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol  
240 kcal



Uvas  
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

835 kcal, 20g proteína, 125g carbohidratos netos, 21g grasa



Plátano  
3 plátano(s)- 350 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla  
1 sándwich(es)- 485 kcal

Cena

1160 kcal, 74g proteína, 94g carbohidratos netos, 49g grasa



Tofu al limón y pimienta  
21 onza- 756 kcal



Lentejas  
405 kcal

Day 4

3377 kcal ● 240g protein (28%) ● 108g fat (29%) ● 281g carbs (33%) ● 79g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal



Aguacate  
176 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 30g grasa



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate  
172 kcal



Nueces  
1/3 taza(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

980 kcal, 49g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta simple  
68 kcal



Lentejas  
174 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos  
738 kcal

Cena

995 kcal, 31g proteína, 151g carbohidratos netos, 21g grasa



Pasta con salsa comprada  
766 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal

Day 5

3350 kcal ● 243g protein (29%) ● 157g fat (42%) ● 163g carbs (19%) ● 78g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal



Aguacate  
176 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 30g grasa



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate  
172 kcal



Nueces  
1/3 taza(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

960 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 59g grasa



Papas fritas al horno  
193 kcal



Tomates asados  
3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano  
589 kcal

Cena

990 kcal, 41g proteína, 95g carbohidratos netos, 33g grasa



Col rizada (collard) con ajo  
438 kcal



Hamburguesa vegetariana  
2 hamburguesa- 550 kcal

Day 6

3446 kcal ● 230g protein (27%) ● 93g fat (24%) ● 331g carbs (38%) ● 92g fiber (11%)

Desayuno

570 kcal, 19g proteína, 75g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano  
570 kcal

Aperitivos

375 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena instantánea con leche de almendra  
1 paquete(s)- 241 kcal



Leche de soja  
1 1/3 taza(s)- 113 kcal



Tomates cherry  
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 44g proteína, 119g carbohidratos netos, 27g grasa



Pan de ajo vegano sencillo  
2 rebanada(s)- 252 kcal



Cassoulet de alubias blancas  
770 kcal

Cena

990 kcal, 41g proteína, 95g carbohidratos netos, 33g grasa



Col rizada (collard) con ajo  
438 kcal



Hamburguesa vegetariana  
2 hamburguesa- 550 kcal

Day 7

3370 kcal ● 233g protein (28%) ● 86g fat (23%) ● 332g carbs (39%) ● 85g fiber (10%)

Desayuno

570 kcal, 19g proteína, 75g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano  
570 kcal

Aperitivos

375 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena instantánea con leche de almendra  
1 paquete(s)- 241 kcal



Leche de soja  
1 1/3 taza(s)- 113 kcal



Tomates cherry  
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 44g proteína, 119g carbohidratos netos, 27g grasa



Pan de ajo vegano sencillo  
2 rebanada(s)- 252 kcal



Cassoulet de alubias blancas  
770 kcal

Cena

910 kcal, 44g proteína, 95g carbohidratos netos, 26g grasa



Lentejas  
289 kcal



Patatas fritas de zanahoria  
369 kcal



Hamburguesa vegetal  
2 disco- 254 kcal

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
11 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1408g)
- ☐ patatas  
3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1292g)
- ☐ pimiento verde  
3 cucharada, picada (28g)
- ☐ ajo  
20 diente(s) (60g)
- ☐ cebolla  
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (280g)
- ☐ kale (col rizada)  
1/2 manojo (85g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ berza (hojas de col)  
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ ketchup  
4 cda (68g)
- ☐ apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ zanahorias  
12 mediana (742g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol  
4 oz (113g)
- ☐ semillas de chía  
2 cda (28g)
- ☐ nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

## Frutas y jugos

- ☐ uvas  
8 1/4 taza (759g)
- ☐ manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ limón  
3 1/2 pequeña (203g)
- ☐ banana  
7 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (826g)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)

## Bebidas

- ☐ agua  
2 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína  
32 cucharada grande (1/3 taza c/u) (992g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
6 1/4 taza (mL)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor  
5 sobre (215g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados  
3/4 taza (110g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
11 1/2 g (11g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cda, molido (1g)
- ☐ limón y pimienta  
1 1/2 cda (3g)
- ☐ romero, seco  
1 1/3 cda (2g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
6 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ spray para cocinar  
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ seitan  
22 oz (624g)
- ☐ fécula de maíz  
6 cda (48g)
- ☐ pasta seca cruda  
6 oz (171g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
12 rebanada (384g)
- ☐ bollos para hamburguesa  
4 bollo(s) (204g)

## Otro

- ☐ cacao en polvo  
1 cda (6g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ cubitos de hielo  
1/2 taza(s) (70g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 paquete (155 g) (158g)
- ☐ salsa teriyaki  
4 cucharada (mL)
- ☐ Aderezo ranch vegano  
3 cucharada (mL)
- ☐ hamburguesa vegetal  
6 hamburguesa (426g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar  
2 2/3 taza (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (252g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce  
3 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras  
1 taza(s) (mL)

- ☐ **tofu firme**  
2 1/2 lbs (1191g)
  - ☐ **lentejas, crudas**  
2 taza (352g)
  - ☐ **mantequilla de maní**  
3 oz (91g)
  - ☐ **garbanzos, en conserva**  
1 lata (448g)
  - ☐ **tempeh**  
6 oz (170g)
  - ☐ **frijoles blancos, en conserva**  
2 lata(s) (878g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

**agua**  
2 1/4 taza(s) (mL)  
**avena instantánea con sabor**  
3 sobre (129g)

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

Manzana

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

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

Para las 3 comidas:

**manzanas**  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**cacahuates tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

**cacahuates tostados**  
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras

346 kcal 34g protein 18g fat 10g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- proteína en polvo, chocolate
- 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- mantequilla de maní
- 1 cedita (5g)
- leche de almendra, sin azúcar
- 2 taza (mL)
- cubitos de hielo
- 1/4 taza(s) (35g)

Para las 2 comidas:

- proteína en polvo, chocolate
- 2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- mantequilla de maní
- 2 cedita (11g)
- leche de almendra, sin azúcar
- 4 taza (mL)
- cubitos de hielo
- 1/2 taza(s) (70g)

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Servir frío.

Aguacate

176 kcal 2g protein 15g fat 2g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- jugo de limón
- 1/2 cedita (mL)
- aguacates
- 1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

- jugo de limón
- 1 cedita (mL)
- aguacates
- 1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

570 kcal 19g protein 16g fat 75g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- banana, cortado en rodajas
- 1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- mantequilla de maní
- 1 1/2 cda (24g)
- pan, tostado
- 3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

- banana, cortado en rodajas
- 3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- mantequilla de maní
- 3 cda (48g)
- pan, tostado
- 6 rebanada (192g)

1. Tueste el pan si lo desea y úntelo con mantequilla de cacahuete.
2. Añada tantas rodajas de plátano como pueda y cubra con la otra mitad del pan. El plátano sobrante puede comerse aparte.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Patata asada básica

1 1/2 patata(s) - 396 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 74g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**patatas**  
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**  
3 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1107g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)  
**seitan**  
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**seitan**  
10 oz (284g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

**banana**  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1 sándwich(es) - 485 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 53g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**spray para cocinar**

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

**mantequilla de maní**

2 cda (32g)

**banana, cortado en rodajas**

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

**pan**

2 rebanada (64g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

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

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**sal**

1/8 cdita (0g)

**agua**

1 taza(s) (mL)

**lentejas, crudas, enjuagado**

4 cucharada (48g)

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.

### Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 31g fiber



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

1 lata (448g)

**salsa teriyaki**

4 cucharada (mL)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**mezcla de verduras congeladas**

1 paquete (283 g) (284g)

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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



**aceite**

1/2 cda (mL)

**patatas**

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazón generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal 2g protein 14g fat 7g carbs 3g fiber



Rinde 3 tomate(s)

**tomates**  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)  
**aceite**  
3 cdlita (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.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal 36g protein 38g fat 14g carbs 12g fiber



**Aderezo ranch vegano**  
3 cucharada (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
6 oz (170g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
3 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (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 aderezo ranch vegano.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal 8g protein 11g fat 25g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)  
**aceite de oliva**  
2 cdlita (mL)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

**ajo, finamente picado**  
4 diente(s) (12g)  
**aceite de oliva**  
4 cdlita (mL)  
**pan**  
4 rebanada (128g)

- 1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal 35g protein 16g fat 94g carbs 28g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (439g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 lata(s) (878g)  
**ajo, picado**  
4 diente(s) (12g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

- 1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
- 2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
- 3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
- 4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
- 5. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

Para las 3 comidas:

**tomates**  
36 tomates cherry (612g)

- 1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 3 comidas:

**nueces de girasol**  
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

160 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**uvas**  
2 3/4 taza (253g)

Para las 3 comidas:

**uvas**  
8 1/4 taza (759g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- polvo de proteína**  
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)
- leche de almendra, sin azúcar**  
3/8 taza(s) (mL)
- semillas de chía**  
1 cda (14g)
- cacao en polvo**  
1/2 cda (3g)
- aguacates**  
1/2 rebanadas (13g)

Para las 2 comidas:

- polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
- leche de almendra, sin azúcar**  
3/4 taza(s) (mL)
- semillas de chía**  
2 cda (28g)
- cacao en polvo**  
1 cda (6g)
- aguacates**  
1 rebanadas (25g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- nueces**  
5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

- nueces**  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- avena instantánea con sabor**  
1 sobre (43g)
- leche de almendra, sin azúcar**  
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

- avena instantánea con sabor**  
2 sobre (86g)
- leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal  
**leche de soja, sin azúcar**  
1 1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:  
**leche de soja, sin azúcar**  
2 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal  
**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:  
**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Cena 1

Comer los día 1

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)  
**tomates**  
3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(319g)  
**aceite**  
3 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.

Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal ● 92g protein ● 50g fat ● 49g carbs ● 4g fiber



**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**seitan, estilo pollo**  
3/4 lbs (340g)  
**pimiento verde**  
3 cucharada, picada (28g)  
**ajo, picado finamente**  
3 3/4 diente(s) (11g)  
**cebolla**  
6 cucharada, picada (60g)  
**aceite de oliva**  
3 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.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal 46g protein 47g fat 35g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
- 1 1/3 lbs (595g)
- limón y pimienta
- 3/4 cdita (2g)
- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- fécula de maíz
- 3 cda (24g)
- limón, con ralladura
- 1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

- tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
- 2 1/2 lbs (1191g)
- limón y pimienta
- 1 1/2 cdita (3g)
- aceite
- 3 cda (mL)
- fécula de maíz
- 6 cda (48g)
- limón, con ralladura
- 3 pequeña (174g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Lentejas

405 kcal 28g protein 1g fat 59g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- sal
- 1/8 cdita (1g)
- agua
- 2 1/3 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

- sal
- 1/4 cdita (2g)
- agua
- 4 2/3 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 56 cucharadita (224g)

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 4

Pasta con salsa comprada

766 kcal 26g protein 6g fat 142g carbs 11g fiber



- salsa para pasta
- 3/8 frasco (680 g) (252g)
- pasta seca cruda
- 6 oz (171g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal 5g protein 15g fat 9g carbs 9g fiber



- aguacates, troceado
- 1/2 aguacate(s) (101g)
- kale (col rizada), troceado
- 1/2 manojo (85g)
- limón, exprimido
- 1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Col rizada (collard) con ajo

438 kcal 20g protein 23g fat 13g carbs 25g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- ajo, picado
- 4 diente(s) (12g)
- sal
- 1/3 cdita (2g)
- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- berza (hojas de col)
- 22 oz (624g)

Para las 2 comidas:

- ajo, picado
- 8 1/4 diente(s) (25g)
- sal
- 2/3 cdita (4g)
- aceite
- 2 3/4 cda (mL)
- berza (hojas de col)
- 2 3/4 lbs (1247g)

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

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal 22g protein 10g fat 82g carbs 11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- 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:

- 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 hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 5

Comer los día 7

Lentejas

289 kcal 20g protein 1g fat 42g carbs 9g fiber



- sal
- 1/8 cdita (1g)
- agua
- 1 2/3 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 6 2/3 cucharada (80g)

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.

Patatas fritas de zanahoria

369 kcal 4g protein 19g fat 31g carbs 13g fiber



- sal
- 1/3 cdita (2g)
- romero, seco
- 1 1/3 cdita (2g)
- aceite de oliva
- 1 1/3 cda (mL)
- zanahorias, pelado
- 16 oz (454g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**agua**  
4 1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

Para las 7 comidas:  
**agua**  
31 1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.