

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1700 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

1725 kcal ● 111g protein (26%) ● 84g fat (44%) ● 101g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



[Frambuesas](#)

2/3 taza(s)- 48 kcal



[Tostada con mantequilla](#)

2 rebanada(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

500 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



[Sándwich de ensalada de huevo](#)

1/2 sándwich(es)- 271 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

230 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)

480 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 2

1725 kcal ● 111g protein (26%) ● 84g fat (44%) ● 101g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

500 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de ensalada de huevo
1/2 sándwich(es)- 271 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 3

1670 kcal ● 127g protein (30%) ● 74g fat (40%) ● 91g carbs (22%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
320 kcal

Almuerzo

490 kcal, 24g proteína, 42g carbohidratos netos, 23g grasa



Sub de albóndigas veganas
1/2 sub(s)- 234 kcal



Ensalada griega de pepino y feta
182 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
44 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

485 kcal, 40g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Papas fritas al horno
193 kcal



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal

Day 4

1741 kcal ● 128g protein (29%) ● 71g fat (37%) ● 112g carbs (26%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas

44 kcal



Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

560 kcal, 26g proteína, 63g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Tortellini de queso

300 kcal

Cena

485 kcal, 40g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Papas fritas al horno

193 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Day 5

1676 kcal ● 110g protein (26%) ● 73g fat (39%) ● 110g carbs (26%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal

Aperitivos

195 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno

193 kcal

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s)- 469 kcal

Cena

460 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 28g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1695 kcal ● 117g protein (28%) ● 48g fat (25%) ● 164g carbs (39%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

195 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

540 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Wrap marroquí de garbanzos
1 wrap(s)- 469 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 15g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 7

1698 kcal ● 107g protein (25%) ● 64g fat (34%) ● 145g carbs (34%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

275 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

195 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

545 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón
427 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 15g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
3 1/3 taza (410g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)
- ☐ uvas
1 1/2 taza (138g)
- ☐ jugo de limón
2 1/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/4 barra (32g)
- ☐ huevos
16 1/2 mediana (732g)
- ☐ queso feta
3 cucharada, desmenuzada (28g)
- ☐ leche entera
3 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2/3 taza (186g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Bebidas

- ☐ agua
11 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ condimento italiano
1 1/4 cdita (5g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (145g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1/3 taza (81g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ tortellini de queso congelados
4 oz (113g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
3 ración (90g)

Productos de frutos secos y semillas

Especias y hierbas

- ☐ mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 pizca (1g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ eneldo, fresco
3/4 cda, picado (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
- ☐ jengibre molido
2 pizca (1g)
- ☐ canela
2 pizca (1g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)

- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)
- ☐ nueces
2 3/4 cucharada, sin cáscara (17g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (175g)
 - ☐ kale (col rizada)
1/2 lbs (210g)
 - ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
 - ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
 - ☐ patatas
1 1/4 lbs (553g)
 - ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
 - ☐ pimienta
1 1/3 grande (221g)
 - ☐ perejil fresco
17 ramitas (17g)
 - ☐ tomates
1/2 tomate roma (40g)
 - ☐ calabacín
1/2 grande (162g)
 - ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bol de huevo duro y aguacate

320 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

sal
3 pizca (1g)
huevos
6 grande (300g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
pimiento
3 cucharada, en cubos (28g)
cebolla
3 cda picada (30g)
aguacates, picado
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1/2 cda (7g)
bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

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

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

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es) - 271 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza amarilla
1/8 cdita o 1 sobre (1g)
pimentón (paprika)
1/2 pizca (0g)
pan
1 rebanada (32g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
cebolla, picado
1/8 pequeña (9g)
mayonesa
1 cda (mL)
huevos
1 1/2 mediana (66g)

Para las 2 comidas:

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Sub de albóndigas veganas

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sub(s)

albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)
levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
eneldo, fresco
3/4 cda, picado (1g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cda (mL)
queso feta
3 cucharada, desmenuzada (28g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s)



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)



leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortellini de queso

300 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 43g carbs ● 5g fiber



tortellini de queso congelados

4 oz (113g)

salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

1. Prepara los tortellini según las instrucciones del paquete.
 2. Cubre con salsa y disfruta.
-

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal 2g protein 1g fat 7g carbs 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Wrap marroquí de garbanzos

1 wrap(s) - 469 kcal 25g protein 14g fat 49g carbs 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata (224g)
aceite
1 cdita (mL)
jengibre molido
1 pizca (0g)
canela
1 pizca (0g)
perejil fresco
5 ramitas (5g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
yogur griego desnatado, natural
1/3 taza (93g)
cebolla, cortado en rodajas
1/8 pequeña (9g)
pimiento, sin semillas, cortado en rodajas
1/2 pequeña (37g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata (448g)
aceite
2 cdita (mL)
jengibre molido
2 pizca (1g)
canela
2 pizca (1g)
perejil fresco
10 ramitas (10g)
comino molido
1 cdita (2g)
yogur griego desnatado, natural
2/3 taza (186g)
cebolla, cortado en rodajas
1/4 pequeña (18g)
pimiento, sin semillas, cortado en rodajas
1 pequeña (74g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los garbanzos con aceite, extiéndelos de forma uniforme en la bandeja y rostízalos durante 15 minutos.
3. Añade las cebollas y el pimiento en rodajas a la bandeja y continúa rostizando 15 minutos más.
4. Una vez templados, espolvorea comino, jengibre, canela y sal/pimienta al gusto.
5. Monta el wrap untando yogur griego en la tortilla y añadiendo los garbanzos, el pimiento, la cebolla y el perejil. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de garbanzos y calabacín con limón

427 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 35g carbs ● 14g fiber



calabacín, cortado en rodajas

1/2 grande (162g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cda (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/2 lata (224g)

albahaca, seca

1/4 cdita, hojas (0g)

perejil fresco, picado

5 ramitas (5g)

jugo de limón

2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas finas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal  1g protein  1g fat  4g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
pan
4 rebanada (128g)

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

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Uvas

44 kcal  1g protein  0g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3/4 taza (69g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

1/2 mediana (60g)

hummus

2 1/2 cucharada (41g)

Para las 2 comidas:

pimiento

1 mediana (119g)

hummus

1/3 taza (81g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cereal de desayuno

193 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cereal de desayuno

1 ración (30g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

cereal de desayuno

3 ración (90g)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 sausage (100g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

brócoli, picado

1 taza, picado (91g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 mediana (61g)

patatas, cortado en gajos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

2 sausage (200g)

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

brócoli, picado

2 taza, picado (182g)

zanahorias, cortado en rodajas

2 mediana (122g)

patatas, cortado en gajos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Papas fritas al horno

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

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 sazona 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.

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (38g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

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)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

- 1. Disfruta.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.