

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

Day 1

2286 kcal ● 148g protein (26%) ● 99g fat (39%) ● 164g carbs (29%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 17g grasa



[Arándanos secos](#)
1/4 taza- 136 kcal



[Mini muffin de huevo y queso](#)
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



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



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

725 kcal, 33g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



[Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas](#)
1 sándwich(es)- 547 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Cena

710 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tempeh básico](#)
6 onza(s)- 443 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal

Day 2

2286 kcal ● 148g protein (26%) ● 99g fat (39%) ● 164g carbs (29%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 17g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Mini muffin de huevo y queso
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Aperitivos

275 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



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



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

725 kcal, 33g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1 sándwich(es)- 547 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Cena

710 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 3

2334 kcal ● 173g protein (30%) ● 91g fat (35%) ● 171g carbs (29%) ● 36g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con agua
217 kcal

Aperitivos

310 kcal, 10g proteína, 47g carbohidratos netos, 7g grasa



Avena con canela simple con leche
246 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

665 kcal, 49g proteína, 57g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)
1 wrap(s)- 426 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

760 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada de seitán
539 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 4

2317 kcal ● 162g protein (28%) ● 80g fat (31%) ● 204g carbs (35%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con agua

217 kcal

Aperitivos

310 kcal, 10g proteína, 47g carbohidratos netos, 7g grasa



Avena con canela simple con leche

246 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

665 kcal, 49g proteína, 57g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

745 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 34g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2252 kcal ● 170g protein (30%) ● 63g fat (25%) ● 218g carbs (39%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con agua

217 kcal

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde

261 kcal

Almuerzo

710 kcal, 34g proteína, 84g carbohidratos netos, 21g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2221 kcal ● 165g protein (30%) ● 63g fat (25%) ● 219g carbs (39%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

710 kcal, 34g proteína, 84g carbohidratos netos, 21g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
558 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
451 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Day 7

2328 kcal ● 144g protein (25%) ● 63g fat (25%) ● 250g carbs (43%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

785 kcal, 20g proteína, 100g carbohidratos netos, 27g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 296 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

720 kcal, 35g proteína, 82g carbohidratos netos, 20g grasa



Sopa de lentejas
722 kcal

Bebidas

- agua
22 1/4 taza (mL)
- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
- copos rápidos
2 1/4 taza (180g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
13 1/4 cucharada, entera (119g)

Frutas y jugos

- arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (80g)
- durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)
- aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
- naranja
3 naranja (462g)
- banana
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(177g)

Productos lácteos y huevos

- queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)
- huevos
10 grande (500g)
- queso provolone
4 rebanada(s) (112g)
- leche entera
4 taza(s) (mL)
- queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
- mantequilla
1 cda (14g)

Grasas y aceites

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
2 cda (32g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- salsa para pasta
10 cucharada (163g)
- sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

Productos horneados

- pan
4 rebanada (128g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Cereales y pastas

- arroz integral
1/2 taza (95g)
- seitan
3/4 lbs (354g)
- arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- sal
3/4 cdita (4g)
- canela
4 1/2 cdita (12g)
- albahaca, seca
1/3 cdita, hojas (0g)
- orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)

Legumbres y derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- hummus
4 cda (60g)
- lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

Otro

- aceite de oliva
1 oz (mL)
- aceite
1 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
28 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
6 2/3 taza(s) (200g)
- tomates secos al sol
2 oz (57g)
- tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (664g)
- calabacín
2 1/2 grande (808g)
- mezcla de verduras congeladas
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- tomates triturados enlatados
1/3 lata (135g)
- apio crudo
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
- ajo
2/3 diente(s) (2g)
- zanahorias
2/3 mediana (41g)
- cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

- mezcla de hojas verdes
28 taza (840g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- levadura nutricional
1 1/2 cdiata (2g)
- guisantes de nieve
3/8 cup (32g)
- albóndigas veganas congeladas
9 albóndiga(s) (270g)
- salsa teriyaki
1/4 taza (mL)

Dulces

- azúcar
4 1/2 cda (59g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada
3/4 caja (225 g) (170g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)
agua
2/3 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)
agua
1 1/3 cda (mL)
huevos
4 grande (200g)

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.\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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

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.

Avena con canela simple con agua

217 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
canela
1 cdita (3g)
azúcar
1 cda (13g)
copos rápidos
1/2 taza (40g)

Para las 3 comidas:

agua
2 1/4 taza(s) (mL)
canela
3 cdita (8g)
azúcar
3 cda (39g)
copos rápidos
1 1/2 taza (120g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
 2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.
-

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.

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.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1 sándwich(es) - 547 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso provolone
2 rebanada(s) (56g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
tomates secos al sol
1 oz (28g)
salsa pesto
1 cda (16g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

queso provolone
4 rebanada(s) (112g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
tomates secos al sol
2 oz (57g)
salsa pesto
2 cda (32g)
pan
4 rebanada (128g)

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

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

Para las 2 comidas:

hummus

4 cda (60g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

14 slices (146g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla 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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 74g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de nieve, extremos recortados

1/6 cup (16g)

tomates

4 1/2 tomates cherry (77g)

albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

mezcla de arroz saborizada

3/8 caja (225 g) (85g)

Para las 2 comidas:

guisantes de nieve, extremos recortados

3/8 cup (32g)

tomates

9 tomates cherry (153g)

albóndigas veganas congeladas

9 albóndiga(s) (270g)

mezcla de arroz saborizada

3/4 caja (225 g) (170g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

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 7

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.
-

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.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena con canela simple con leche

246 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

copos rápidos

6 cucharada (30g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

canela

3/4 cdita (2g)

azúcar

3/4 cda (10g)

Para las 2 comidas:

copos rápidos

3/4 taza (60g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

canela

1 1/2 cdita (4g)

azúcar

1 1/2 cda (20g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

3 naranja (462g)

banana, congelado

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

1/3 taza (63g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada de seitán

539 kcal ● 40g protein ● 27g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas
1/4 lbs (128g)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
tomates, cortado por la mitad
9 tomates cherry (153g)
aguacates, picado
3/8 aguacate(s) (75g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

calabacín

2 1/2 grande (808g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

mezcla de verduras congeladas

1/3 paquete (283 g c/u) (96g)

salsa teriyaki

1 3/4 cucharada (mL)

aceite

1/3 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

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)

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 simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sopa de lentejas

722 kcal ● 35g protein ● 20g fat ● 82g carbs ● 19g fiber



espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/6 taza(s) (5g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

tomates triturados enlatados

1/3 lata (135g)

albahaca, seca

1/3 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2/3 taza (128g)

orégano seco

1/3 cdita, hojas (0g)

apio crudo, picado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

ajo, picado

2/3 diente(s) (2g)

zanahorias, cortado en cubitos

2/3 mediana (41g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade cebolla, zanahorias y apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Incorpora las lentejas y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando estés listo para servir, incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

14 taza(s) (mL)

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-