

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2600 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

2590 kcal ● 164g protein (25%) ● 90g fat (31%) ● 234g carbs (36%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

395 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias y hummus

287 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

300 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

815 kcal, 35g proteína, 78g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es)- 554 kcal

Cena

805 kcal, 40g proteína, 111g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Lentejas

289 kcal



Tortellini de queso

450 kcal

Day 2

2556 kcal ● 174g protein (27%) ● 113g fat (40%) ● 157g carbs (25%) ● 55g fiber (9%)

Desayuno

395 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias y hummus
287 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

300 kcal, 15g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

800 kcal, 32g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
573 kcal

Cena

785 kcal, 53g proteína, 44g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Ensalada de seitán
539 kcal

Day 3

2604 kcal ● 172g protein (26%) ● 118g fat (41%) ● 156g carbs (24%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

395 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias y hummus
287 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

350 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



Pistachos
188 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

800 kcal, 32g proteína, 66g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo
573 kcal

Cena

785 kcal, 53g proteína, 44g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Ensalada de seitán
539 kcal

Day 4

2553 kcal ● 189g protein (30%) ● 127g fat (45%) ● 121g carbs (19%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 41g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Batido proteico doble chocolate

137 kcal

Aperitivos

350 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



Pistachos

188 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

765 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 54g grasa



Semillas de girasol

271 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

785 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal

Day 5

2616 kcal ● 196g protein (30%) ● 76g fat (26%) ● 233g carbs (36%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 41g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal

Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

840 kcal, 41g proteína, 125g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
289 kcal



Hamburguesa vegetariana
2 hamburguesa- 550 kcal

Cena

785 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Day 6

2623 kcal ● 174g protein (27%) ● 75g fat (26%) ● 268g carbs (41%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 22g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Burrito de desayuno con espinacas y salsa
366 kcal

Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

840 kcal, 41g proteína, 125g carbohidratos netos, 11g grasa



Lentejas
289 kcal



Hamburguesa vegetariana
2 hamburguesa- 550 kcal

Cena

805 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
564 kcal

Day 7

2593 kcal ● 186g protein (29%) ● 81g fat (28%) ● 235g carbs (36%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 22g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Burrito de desayuno con espinacas y salsa
366 kcal

Aperitivos

340 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 16g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

810 kcal, 53g proteína, 92g carbohidratos netos, 17g grasa



Wrap de tempeh a la barbacoa
1 wrap(s)- 472 kcal



Durazno
3 durazno(s)- 198 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

805 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
564 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ zanahorias baby
84 mediana (840g)
- ☐ pimiento
1 grande (156g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (273g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (15g)
- ☐ espinaca fresca
6 1/2 taza(s) (195g)
- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (803g)
- ☐ kale (col rizada)
1 2/3 manojo (284g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ perejil fresco
5 cucharada, picado (19g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
6 oz (169g)
- ☐ leche entera
7 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso en lonchas
3 rebanada (28 g c/u) (84g)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (55g)
- ☐ huevos
9 1/2 mediana (424g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
9 cda (158g)
- ☐ queso
4 cucharada, rallada (28g)
- ☐ mozzarella fresca
4 oz (113g)

Especias y hierbas

- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
3 1/2 g (3g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

Otro

- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 3/4 paquete (155 g) (428g)
- ☐ levadura nutricional
5 cdita (6g)
- ☐ Pasta de garbanzo
4 oz (113g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 1/2 cdita (13g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Bebidas

- ☐ agua
24 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ tortellini de queso congelados
6 oz (170g)

- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
11 mediano (6,8 cm diá.) (1635g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (486g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ limón
1 2/3 pequeña (97g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
13 1/4 oz (377g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/4 lata (1008g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cda (36g)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
10 cucharada (116g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)
 - ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
 - ☐ tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (145g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Zanahorias y hummus

287 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 24g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

28 mediana (280g)

hummus

7 cda (105g)

Para las 3 comidas:

zanahorias baby

84 mediana (840g)

hummus

21 cda (315g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos

6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
agua
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
agua
2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Burrito de desayuno con espinacas y salsa

366 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
1 cda (18g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
tortillas de harina
1 tortilla (48g)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
huevos
2 extra grande (112g)

Para las 2 comidas:

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
2 cda (36g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
tortillas de harina
2 tortilla (96g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
huevos
4 extra grande (224g)

1. Bate ligeramente los huevos.
2. Engrasa una sartén con spray de cocina y colócala a fuego medio.
3. Cuando esté caliente, añade los huevos y las espinacas.
4. Remueve mientras se cocinan durante unos 2 minutos, hasta que las espinacas estén marchitas y los huevos cocidos.
5. Retira del fuego y mezcla con la salsa, la sal y la pimienta.
6. Calienta la tortilla en el microondas unos 10 segundos para ablandarla.
7. Coloca el queso en el centro de la tortilla y pon la mezcla de huevo encima.
8. Dobra las solapas del wrap y enrolla desde abajo formando un burrito.
9. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 554 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 57g carbs ● 9g fiber

Rinde 1 sub(es)



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 mediana (119g)

cebolla, cortado en tiras finas

1/2 grande (75g)

bollo para sub(s), partido

1 panecillo(s) (85g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

hummus

4 cucharada (62g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

tomates

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal ● 27g protein ● 21g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1 cdita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

Pasta de garbanzo

2 oz (57g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

2 cdita (3g)

mantequilla

1 cda (14g)

aceite

1 cda (mL)

ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

Pasta de garbanzo

4 oz (113g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos. Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta. Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
 2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
 3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
 4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
 5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
3 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

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.\r\nCuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

aceite

1/2 cdita (mL)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 durazno(s)

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

queso de cabra

2 oz (57g)

eneldo seco

1 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

queso de cabra

4 oz (113g)

eneldo seco

2 cdita (2g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1 pizca (0g)

queso de cabra

2 cda (28g)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

Para las 2 comidas:

sal

2 pizca (1g)

queso de cabra

4 cda (56g)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

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

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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

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.

Tortellini de queso

450 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 64g carbs ● 7g fiber



tortellini de queso congelados

6 oz (170g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

1/2 lbs (255g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

tomates, cortado por la mitad

18 tomates cherry (306g)

aguacates, picado

3/4 aguacate(s) (151g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

levadura nutricional

3 cdita (4g)

aceite

3 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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
kale (col rizada), troceado
1 2/3 manojo (284g)
limón, exprimido
1 2/3 pequeña (97g)

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 6 y día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

4 oz (113g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

564 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 77g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos

5/8 pequeña (44g)

salsa de chile sriracha

1 1/4 cdita (6g)

yogur griego desnatado, natural

2 1/2 cda (44g)

garbanzos, en conserva,

enjuagado y escurrido

5/8 lata (280g)

arroz blanco de grano largo

5 cucharada (58g)

perejil fresco, picado

2 1/2 cucharada, picado (9g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 pequeña (88g)

salsa de chile sriracha

2 1/2 cdita (13g)

yogur griego desnatado, natural

5 cda (88g)

garbanzos, en conserva,

enjuagado y escurrido

1 1/4 lata (560g)

arroz blanco de grano largo

10 cucharada (116g)

perejil fresco, picado

5 cucharada, picado (19g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.