

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 3000 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

3008 kcal ● 197g protein (26%) ● 127g fat (38%) ● 231g carbs (31%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

465 kcal, 15g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

940 kcal, 36g proteína, 34g carbohidratos netos, 69g grasa



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es)- 557 kcal



Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteína, 129g carbohidratos netos, 20g grasa



Durazno

4 durazno(s)- 264 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 2

2988 kcal ● 202g protein (27%) ● 80g fat (24%) ● 324g carbs (43%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

465 kcal, 15g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

920 kcal, 41g proteína, 127g carbohidratos netos, 22g grasa



Plátano

3 plátano(s)- 350 kcal



Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteína, 129g carbohidratos netos, 20g grasa



Durazno

4 durazno(s)- 264 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 3

2994 kcal ● 189g protein (25%) ● 92g fat (28%) ● 288g carbs (39%) ● 64g fiber (9%)

Desayuno

475 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal

Aperitivos

385 kcal, 14g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Yogur helado

114 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



Lentejas

347 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Cena

925 kcal, 35g proteína, 100g carbohidratos netos, 34g grasa



Sub cheesesteak con hummus

1 1/2 sub(es)- 831 kcal



Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal

Day 4

2981 kcal ● 197g protein (26%) ● 82g fat (25%) ● 299g carbs (40%) ● 66g fiber (9%)

Desayuno

475 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 37g grasa



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal

Aperitivos

385 kcal, 14g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Yogur helado

114 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

880 kcal, 52g proteína, 130g carbohidratos netos, 5g grasa



Lentejas

347 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Cena

910 kcal, 43g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Goulash de frijoles y tofu

437 kcal

Day 5

2948 kcal ● 211g protein (29%) ● 116g fat (35%) ● 219g carbs (30%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 29g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto
4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

840 kcal, 48g proteína, 64g carbohidratos netos, 39g grasa



Tenders de chik'n crujientes
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

910 kcal, 43g proteína, 111g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal

Day 6

2961 kcal ● 200g protein (27%) ● 146g fat (44%) ● 179g carbs (24%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

505 kcal, 29g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto
4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

840 kcal, 48g proteína, 64g carbohidratos netos, 39g grasa



Tenders de chik'n crujientes
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

925 kcal, 31g proteína, 71g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada caprese
142 kcal



Pizza en pan plano con brócoli
782 kcal

Day 7

2970 kcal ● 188g protein (25%) ● 127g fat (38%) ● 212g carbs (28%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

505 kcal, 29g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

365 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

850 kcal, 36g proteína, 97g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal



Chili de lentejas

653 kcal

Cena

925 kcal, 31g proteína, 71g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada caprese

142 kcal



Pizza en pan plano con brócoli

782 kcal

Bebidas

- ☐ agua
26 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (252g)
- ☐ pimienta
1 1/3 grande (216g)
- ☐ cebolla
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (291g)
- ☐ ajo
11 1/2 diente(s) (35g)
- ☐ zanahorias
16 mediana (976g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ ketchup
5 1/3 cda (91g)
- ☐ kale (col rizada)
1 manojo (170g)
- ☐ brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ tomates enteros enlatados
3/4 taza (180g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1/3 lbs (155g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso en lonchas
1 1/2 rebanada (28 g c/u) (42g)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
10 mediano (6,8 cm diá.) (1500g)
- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ levadura nutricional
2 1/4 oz (64g)
- ☐ bollo para sub(s)
5 1/2 panecillo(s) (468g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 paquete (155 g) (193g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
21 1/3 piezas (544g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1/2 taza (69g)
- ☐ frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

Grasas y aceites

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
7 cda (112g)
- ☐ salsa para pasta
3/4 taza (195g)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ salsa para pizza
10 cucharada (158g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ pan naan
2 1/2 pieza(s) (225g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 taza (152g)
- ☐ hummus
6 cucharada (92g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (264g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
3 oz (85g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
- ☐ bulgur seco
6 cucharada (53g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (0g)
- ☐ comino molido
3/8 cda (2g)
- ☐ polvo de chile
3/4 cda (6g)

Dulces

- ☐ yogur helado
1 taza (174g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s) - 396 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

2 cda (32g)

huevos

4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

salsa pesto

6 cda (96g)

huevos

12 grande (600g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

12 mediana (732g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

salsa pesto

1 cda (16g)

mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuates tostados

6 2/3 cucharada (61g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber

Rinde 1 sándwich(es) tipo sub

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)



1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)
levadura nutricional
1 taza (60g)
sal
1 cdita (6g)
salsa barbacoa
1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

2 2/3 cda (45g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 2/3 piezas (272g)

Para las 2 comidas:

ketchup

5 1/3 cda (91g)

tenders sin carne estilo chik'n

21 1/3 piezas (544g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Chili de lentejas

653 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 83g carbs ● 21g fiber



ajo, picado fino

1 1/2 diente(s) (5g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

bulgur seco

6 cucharada (53g)

tomates enteros enlatados, picado

3/4 taza (180g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

comino molido

3/8 cda (2g)

polvo de chile

3/4 cda (6g)

lentejas, crudas

6 cucharada (72g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Yogur helado

114 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur helado

1/2 taza (87g)

Para las 2 comidas:

yogur helado

1 taza (174g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal  13g protein  11g fat  3g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Durazno

4 durazno(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Para las 2 comidas:

durazno

8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

salsa para pasta

6 cucharada (98g)

levadura nutricional

1 1/2 cdita (2g)

bollo para sub(s)

1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

12 albóndiga(s) (360g)

salsa para pasta

3/4 taza (195g)

levadura nutricional

3 cdita (4g)

bollo para sub(s)

3 panecillo(s) (255g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Sub cheesesteak con hummus

1 1/2 sub(es) - 831 kcal ● 33g protein ● 33g fat ● 86g carbs ● 14g fiber



Rinde 1 1/2 sub(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 1/2 mediana (179g)

cebolla, cortado en tiras finas

3/4 grande (113g)

bollo para sub(s), partido

1 1/2 panecillo(s) (128g)

queso en lonchas

1 1/2 rebanada (28 g c/u) (42g)

hummus

6 cucharada (92g)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

aceite

1 1/2 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.

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado
6 remolacha(s) (300g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/4 lbs (99g)
tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/2 lbs (198g)
tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
mozzarella fresca
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
mozzarella fresca
2 oz (57g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Pizza en pan plano con brócoli

782 kcal ● 23g protein ● 45g fat ● 67g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
5 cucharada, rallada (35g)
pan naan
1 1/4 pieza(s) (113g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
ajo, picado finamente
3 3/4 diente(s) (11g)
salsa para pizza
5 cucharada (79g)
brócoli
10 cucharada, picado (57g)

Para las 2 comidas:

queso
10 cucharada, rallada (71g)
pan naan
2 1/2 pieza(s) (225g)
aceite de oliva
3 3/4 cda (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
ajo, picado finamente
7 1/2 diente(s) (23g)
salsa para pizza
10 cucharada (158g)
brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\n\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\n\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\n\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\n\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\n\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.