

# Menú semanal - Dieta vegetariana de 3500 calorías



[Lista de compra](#) **Día 1**

[Día 2](#)

[Día 3](#)

[Día 4](#)

[Día 5](#)

[Día 6](#)

[Día 7](#)

[Recetas](#)

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

## Día 1

3506 kcal ● 247g proteína (28%) ● 144g grasa (37%) ● 263g carbo (30%) ● 43g fibra (5%)

### Desayuno

480 kcal, 28g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s)- 396 kcal



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1120 kcal, 56g proteína, 126g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

6 mitad(es) de calabacín- 576 kcal



#### Yogur bajo en grasa

3 envase(s)- 543 kcal

### Cena

1090 kcal, 59g proteína, 98g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Tofu con naranja y sésamo

17 1/2 onza(s) de tofu- 943 kcal



#### Brócoli asado

147 kcal

## Día 2

3548 kcal ● 231g proteína (26%) ● 171g grasa (43%) ● 216g carbos (24%) ● 56g fibra (6%)

### Desayuno

480 kcal, 28g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



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



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1160 kcal, 41g proteína, 79g carbohidratos netos, 65g grasa



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
2 1/2 lata(s)- 884 kcal



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal

### Cena

1090 kcal, 59g proteína, 98g carbohidratos netos, 44g grasa



**Tofu con naranja y sésamo**  
17 1/2 onza(s) de tofu- 943 kcal



**Brócoli asado**  
147 kcal

## Día 3

3489 kcal ● 230g proteína (26%) ● 174g grasa (45%) ● 206g carbos (24%) ● 43g fibra (5%)

### Desayuno

530 kcal, 26g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



**Omelet picante con tomates secos y feta**  
354 kcal



**Barrita de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 15g proteína, 33g carbohidratos netos, 25g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Garbanzos asados**  
1/4 taza- 138 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1010 kcal, 53g proteína, 111g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de quinoa y calabaza butternut**  
403 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Barrita de proteína**  
2 barra- 490 kcal

### Cena

1110 kcal, 52g proteína, 23g carbohidratos netos, 88g grasa



**Tofu buffalo**  
1064 kcal



**Brócoli asado**  
49 kcal

## Día 4

3570 kcal ● 241g proteína (27%) ● 142g grasa (36%) ● 276g carbo (31%) ● 55g fibra (6%)

### Desayuno

530 kcal, 26g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



**Omelet picante con tomates secos y feta**  
354 kcal



**Barrita de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 15g proteína, 33g carbohidratos netos, 25g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Garbanzos asados**  
1/4 taza- 138 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 44g proteína, 145g carbohidratos netos, 30g grasa



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal



**Arroz blanco**  
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



**Ensalada de pasta caprese**  
485 kcal

### Cena

1150 kcal, 72g proteína, 59g carbohidratos netos, 58g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
282 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

## Día 5

3538 kcal ● 239g proteína (27%) ● 137g grasa (35%) ● 284g carbohidros (32%) ● 51g fibra (6%)

### Desayuno

530 kcal, 26g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



**Omelet picante con tomates secos y feta**  
354 kcal



**Barrita de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 44g proteína, 145g carbohidratos netos, 30g grasa



**Leche**  
2 taza(s)- 298 kcal



**Arroz blanco**  
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



**Ensalada de pasta caprese**  
485 kcal

### Cena

1150 kcal, 72g proteína, 59g carbohidratos netos, 58g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
282 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

## Día 6

3452 kcal ● 220g proteína (26%) ● 124g grasa (32%) ● 289g carbo (34%) ● 76g fibra (9%)

### Desayuno

530 kcal, 24g proteína, 66g carbohidratos netos, 8g grasa



**Cereal alto en fibra**  
227 kcal



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1065 kcal, 60g proteína, 158g carbohidratos netos, 6g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
803 kcal

### Cena

1060 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 88g grasa



**Tofu con costra de nuez**  
989 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal

## Día 7

3452 kcal ● 220g proteína (26%) ● 124g grasa (32%) ● 289g carbo (34%) ● 76g fibra (9%)

### Desayuno

530 kcal, 24g proteína, 66g carbohidratos netos, 8g grasa



**Cereal alto en fibra**  
227 kcal



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

1065 kcal, 60g proteína, 158g carbohidratos netos, 6g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
803 kcal

### Cena

1060 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 88g grasa



**Tofu con costra de nuez**  
989 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
14 grande (700g)
- queso de cabra  
3 oz (85g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
3 envase (170 g) (510g)
- queso feta  
1/4 lbs (122g)
- leche entera  
5 taza(s) (1200mL)
- queso mozzarella fresco  
2 oz (57g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
1/4 lbs (95g)
- salsa para pasta  
3/4 taza (195g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)
- salsa Frank's Red Hot  
1/2 taza (120mL)
- salsa barbecue  
1 1/2 taza (429g)

## Frutas y jugos

- naranja  
9 naranja (1407g)
- Pomelo  
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- jugo de limón  
1 1/2 fl oz (45mL)

## Bebidas

- polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua  
29 taza(s) (6913mL)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)
- barra de granola grande  
3 barra (111g)
- barrita pequeña de granola  
3 barra (75g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
7 1/2 cda (60g)
- quinoa, sin cocinar  
4 cucharada (43g)
- arroz blanco de grano largo  
13 1/4 cucharada (154g)
- pasta seca cruda  
4 oz (113g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo  
5 cda (15g)
- almendras  
5 cucharada, entera (45g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/4 lbs (96g)
- nueces  
1 taza, picada (116g)

## Verduras y productos vegetales

- ajo  
11 diente(s) (33g)
- brócoli congelado  
3 1/2 paquete (994g)
- calabacín  
3 grande (969g)
- tomates secos al sol  
3 oz (85g)
- calabaza butternut, cruda  
3/4 taza, cubos (105g)
- tomates  
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (690g)
- pepino  
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- cebolla roja  
2 1/2 pequeña (175g)
- coliflor  
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)

## Especias y hierbas

- sal  
2 1/2 cda (15g)
- pimienta negra  
7/8 cda, molido (2g)
- ajo en polvo  
7/8 cda (3g)

## Legumbres y derivados

- cacahuets tostados  
1 taza (146g)
- salsa de soja (tamari)  
4 oz (95mL)
- tofu firme  
5 lbs (2268g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- mantequilla de cacahuete  
1/2 taza (129g)
- frijoles blancos, en conserva  
1/2 lata(s) (220g)
- lentejas, crudas  
3/4 taza (144g)

## Dulces

- azúcar  
5 cda (65g)

## Otro

- salsa sriracha  
2 1/2 cda (38g)
- aceite de sésamo  
2 1/2 cda (38mL)
- Garbanzos tostados  
1/2 taza (57g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)  
2 barra (100g)
- Levadura nutricional  
1/4 lbs (98g)
- Cereal alto en fibra  
1 1/3 cup (80g)
- Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)

- cebolla en polvo  
7/8 cda (2g)
- ají cayena  
3 pellizco (1g)
- tomillo, seco  
1 1/2 cda, molido (6g)
- mostaza Dijon  
3 cda (45g)

## Grasas y aceites

- aderezo ranch  
6 cda (90mL)
  - aceite  
1 1/2 cda (23mL)
  - aceite de oliva  
3/4 oz (22mL)
  - aderezo para ensaladas  
10 cucharada (151mL)
  - mayonesa  
6 cda (90mL)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos con pesto

4 huevo(s) - 396 kcal ● 26g proteína ● 31g grasa ● 3g carbo ● 1g fibra



Para una sola comida:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**salsa pesto**  
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)  
**salsa pesto**  
4 cda (64g)

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.

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g grasa ● 16g carbo ● 3g fibra



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Omelet picante con tomates secos y feta

354 kcal ● 22g proteína ● 21g grasa ● 15g carbo ● 4g fibra



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**tomates secos al sol**  
1 oz (28g)  
**queso feta**  
4 cucharada, desmenuzada (38g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cdita (3mL)  
**ají cayena**  
1 pellizco (0g)  
**tomillo, seco**  
1/2 cda, molido (2g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**tomates secos al sol**  
3 oz (85g)  
**queso feta**  
3/4 taza, desmenuzada (113g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (8mL)  
**ají cayena**  
3 pellizco (1g)  
**tomillo, seco**  
1 1/2 cda, molido (6g)

1. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos. Mezcle el tomillo, la cayena y algo de pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén y añada la mezcla de huevo, formando una capa uniforme.
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre el huevo y deje cocinar uno o dos minutos.
4. Con una espátula, doble la mitad del omelet sobre la otra mitad y continúe cocinando uno o dos minutos más hasta que esté completamente cocido. Sirva.

### Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g grasa ● 22g carbo ● 2g fibra



Para una sola comida:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

**barra de granola grande**  
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g proteína ● 5g grasa ● 21g carbos ● 18g fibra



Para una sola comida:

**Cereal alto en fibra**

2/3 cup (40g)

**leche entera**

1/2 taza(s) (120mL)

Para las 2 comidas:

**Cereal alto en fibra**

1 1/3 cup (80g)

**leche entera**

1 taza(s) (240mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

### Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g grasa ● 32g carbos ● 7g fibra



Para una sola comida:

**naranja**

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

**naranja**

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g grasa ● 13g carbos ● 0g fibra



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

6 mitad(es) de calabacín - 576 kcal ● 32g proteína ● 30g grasa ● 31g carbos ● 14g fibra



Rinde 6 mitad(es) de calabacín

**salsa para pasta**

3/4 taza (195g)

**queso de cabra**

3 oz (85g)

**calabacín**

3 grande (969g)

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.

### Yogur bajo en grasa

3 envase(s) - 543 kcal ● 25g proteína ● 7g grasa ● 95g carbos ● 0g fibra



Rinde 3 envase(s)

**yogur saborizado bajo en grasa**

3 envase (170 g) (510g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g proteína ● 43g grasa ● 75g carbos ● 20g fibra



Rinde 2 1/2 lata(s)

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g grasa ● 4g carbos ● 6g fibra



Rinde 1/3 taza(s)

**almendras**

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Ensalada de quinoa y calabaza butternut

403 kcal ● 11g proteína ● 22g grasa ● 35g carbo ● 6g fibra



**quinoa, sin cocinar**

4 cucharada (43g)

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1 cda (7g)

**queso feta**

1 cda (9g)

**aceite de oliva, dividido**

1 cda (15mL)

**calabaza butternut, cruda, pelado, sin semillas y cortado en cubos**

3/4 taza, cubos (105g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los cubos de calabaza butternut con solo la mitad del aceite y sazona con sal y pimienta al gusto. Dispón en una bandeja y cocina durante 25-30 minutos hasta que estén tiernos.
3. Mientras tanto, cocina la quinoa según el paquete.
4. Pasa la quinoa a un bol y añade la calabaza butternut, las semillas de calabaza y el feta. Rocía con el resto del aceite de oliva y sirve.

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g grasa ● 23g carbo ● 4g fibra



Rinde 1 pomelo

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g grasa ● 52g carbo ● 8g fibra



Rinde 2 barra

**Barra de proteína (20 g de proteína)**

2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g grasa ● 23g carbos ● 0g fibra



Para una sola comida:

**leche entera**  
2 taza(s) (480mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
4 taza(s) (960mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g grasa ● 61g carbos ● 1g fibra



Para una sola comida:

**agua**  
5/6 taza(s) (198mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 2/3 cucharada (77g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 2/3 taza(s) (395mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
13 1/3 cucharada (154g)

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.

### Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g grasa ● 61g carbos ● 8g fibra



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**salsa pesto**  
1 cucharada (16g)  
**frijoles blancos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (110g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry  
(37g)  
**queso mozzarella fresco,  
desmenuzado en trozos**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
4 oz (113g)  
**salsa pesto**  
2 cucharada (31g)  
**frijoles blancos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**queso mozzarella fresco,  
desmenuzado en trozos**  
2 oz (57g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g grasa ● 38g carbos ● 8g fibra



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (356mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (711mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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

803 kcal ● 42g proteína ● 6g grasa ● 120g carbos ● 26g fibra



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
3/4 taza (215g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**Levadura nutricional**  
3/4 taza (45g)  
**coliflor**  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(795g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 1/2 taza (429g)  
**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 taza (90g)  
**coliflor**  
6 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1590g)

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.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g grasa ● 12g carbos ● 2g fibra



Para una sola comida:

**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.

### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g grasa ● 5g carbos ● 3g fibra



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g grasa ● 16g carbos ● 3g fibra



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g grasa ● 12g carbos ● 4g fibra



Para una sola comida:

**Garbanzos tostados**  
4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

**Garbanzos tostados**  
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g grasa ● 5g carbos ● 3g fibra



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g grasa ● 23g carbo ● 4g fibra



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 3 comidas:

**Pomelo**  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(996g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g proteína ● 15g grasa ● 3g carbo ● 2g fibra



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g grasa ● 15g carbo ● 1g fibra



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tofu con naranja y sésamo

17 1/2 onza(s) de tofu - 943 kcal ● 46g proteína ● 44g grasa ● 88g carbos ● 4g fibra



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (38mL)  
**azúcar**  
2 1/2 cda (33g)  
**salsa sriracha**  
1 1/4 cda (19g)  
**fécula de maíz**  
3 3/4 cda (30g)  
**semillas de sésamo**  
2 1/2 cdita (8g)  
**aceite de sésamo**  
1 1/4 cda (19mL)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
17 1/2 oz (496g)  
**naranja, exprimido**  
5/8 fruta (7.3 cm diá.) (88g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
5 cda (75mL)  
**azúcar**  
5 cda (65g)  
**salsa sriracha**  
2 1/2 cda (38g)  
**fécula de maíz**  
7 1/2 cda (60g)  
**semillas de sésamo**  
5 cdita (15g)  
**aceite de sésamo**  
2 1/2 cda (38mL)  
**ajo, picado**  
5 diente(s) (15g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
35 oz (992g)  
**naranja, exprimido**  
1 1/4 fruta (7.3 cm diá.) (175g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

### Brócoli asado

147 kcal ● 13g proteína ● 0g grasa ● 10g carbos ● 13g fibra



Para una sola comida:

**brócoli congelado**

1 1/2 paquete (426g)

**sal**

3/8 cdita (2g)

**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**ajo en polvo**

3/8 cdita (1g)

**cebolla en polvo**

3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**

3 paquete (852g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**pimienta negra**

3/4 cdita, molido (2g)

**ajo en polvo**

3/4 cdita (2g)

**cebolla en polvo**

3/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Tofu buffalo

1064 kcal ● 48g proteína ● 88g grasa ● 20g carbos ● 1g fibra



**salsa Frank's Red Hot**

1/2 taza (119mL)

**aderezo ranch**

6 cda (90mL)

**aceite**

1 1/2 cda (23mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**

1 1/3 lbs (595g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

### Brócoli asado

49 kcal ● 4g proteína ● 0g grasa ● 3g carbos ● 4g fibra



**brócoli congelado**  
1/2 paquete (142g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**cebolla en polvo**  
1/8 cdita (0g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazón con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g grasa ● 30g carbos ● 6g fibra



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
4 cucharada (60mL)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(246g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1 pequeña (70g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1/2 taza (120mL)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(492g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
2 pepino (21 cm) (602g)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
2 pequeña (140g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g proteína ● 45g grasa ● 29g carbos ● 20g fibra



Para una sola comida:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**mantequilla de cacahuete**  
4 cucharada (65g)  
**jugo de limón**  
1 cda (15mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (10mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1/2 taza (129g)  
**jugo de limón**  
2 cda (30mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cdita (20mL)  
**Levadura nutricional**  
2 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

---

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Tofu con costra de nuez

989 kcal ● 37g proteína ● 85g grasa ● 15g carbo ● 5g fibra



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (8mL)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cda (23g)  
**nueces**  
1/2 taza, picada (58g)  
**mayonesa**  
3 cda (45mL)  
**tofu firme, escurrido**  
3/4 lbs (340g)  
**ajo, en cubos**  
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
3 cdita (15mL)  
**mostaza Dijon**  
3 cda (45g)  
**nueces**  
1 taza, picada (116g)  
**mayonesa**  
6 cda (90mL)  
**tofu firme, escurrido**  
1 1/2 lbs (680g)  
**ajo, en cubos**  
6 diente(s) (18g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

---

## Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g grasa ● 7g carbo ● 1g fibra



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (15mL)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (30mL)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/2 pequeña (35g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
-

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g grasa ● 3g carbo ● 4g fibra



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

**agua**

3 1/2 taza(s) (830mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

**agua**

24 1/2 taza(s) (5807mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-