

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

Day 1

2994 kcal ● 206g protein (27%) ● 114g fat (34%) ● 215g carbs (29%) ● 71g fiber (10%)

Desayuno

475 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Claras de huevo revueltas
121 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Aperitivos

395 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

985 kcal, 45g proteína, 120g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
817 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

925 kcal, 62g proteína, 26g carbohidratos netos, 62g grasa



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Salmón sencillo
8 onza(s)- 513 kcal

Day 2

2985 kcal ● 212g protein (28%) ● 143g fat (43%) ● 153g carbs (21%) ● 59g fiber (8%)

Desayuno

475 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Claras de huevo revueltas
121 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Aperitivos

395 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

985 kcal, 55g proteína, 50g carbohidratos netos, 59g grasa



Tacos de queso y guacamole
3 taco(s)- 525 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

915 kcal, 58g proteína, 35g carbohidratos netos, 48g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
628 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Day 3

3014 kcal ● 212g protein (28%) ● 69g fat (21%) ● 322g carbs (43%) ● 63g fiber (8%)

Desayuno

475 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



Claras de huevo revueltas
121 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Aperitivos

395 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

950 kcal, 49g proteína, 125g carbohidratos netos, 13g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Pasta de lentejas
673 kcal

Cena

980 kcal, 63g proteína, 128g carbohidratos netos, 21g grasa



Jambalaya vegana en olla de cocción lenta
865 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Day 4

2980 kcal ● 206g protein (28%) ● 55g fat (17%) ● 357g carbs (48%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

495 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 9g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Bagel pequeño tostado con mantequilla](#)
1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

335 kcal, 9g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



[Barrita de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal



[Leche](#)
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

950 kcal, 49g proteína, 125g carbohidratos netos, 13g grasa



[Arroz blanco](#)
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



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



[Pasta de lentejas](#)
673 kcal

Cena

980 kcal, 63g proteína, 128g carbohidratos netos, 21g grasa



[Jambalaya vegana en olla de cocción lenta](#)
865 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 taza(s)- 115 kcal

Day 5

2979 kcal ● 267g protein (36%) ● 62g fat (19%) ● 278g carbs (37%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

495 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 9g grasa



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)
256 kcal



[Bagel pequeño tostado con mantequilla](#)
1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

335 kcal, 9g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



[Barrita de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal



[Leche](#)
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

890 kcal, 113g proteína, 41g carbohidratos netos, 28g grasa



[Bacalao estilo cajún](#)
21 onza(s)- 655 kcal



[Arroz blanco con mantequilla](#)
162 kcal



[Verduras mixtas](#)
3/4 taza(s)- 73 kcal

Cena

1040 kcal, 60g proteína, 134g carbohidratos netos, 12g grasa



[Sopa de lentejas y verduras](#)
925 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
115 kcal

Day 6

2979 kcal ● 195g protein (26%) ● 108g fat (33%) ● 253g carbs (34%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 21g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



[Huevos revueltos cremosos](#)
182 kcal



[Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada](#)
1 bagel(es)- 300 kcal

Aperitivos

395 kcal, 13g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)
2 rebanada(s)- 267 kcal



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



[Palitos de apio](#)
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

935 kcal, 60g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa



[Queso cottage y miel](#)
1 taza(s)- 249 kcal



[Sándwiches vegetarianos de garbanzo](#)
2 sándwich(es)- 685 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteína, 56g carbohidratos netos, 48g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
720 kcal

Day 7

2979 kcal ● 195g protein (26%) ● 108g fat (33%) ● 253g carbs (34%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 21g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



[Huevos revueltos cremosos](#)
182 kcal



[Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada](#)
1 bagel(es)- 300 kcal

Aperitivos

395 kcal, 13g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)
2 rebanada(s)- 267 kcal



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



[Palitos de apio](#)
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

935 kcal, 60g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa



[Queso cottage y miel](#)
1 taza(s)- 249 kcal



[Sándwiches vegetarianos de garbanzo](#)
2 sándwich(es)- 685 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteína, 56g carbohidratos netos, 48g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
720 kcal

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
3 lata (1381g)
- cacahuates tostados
10 cucharada (91g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

Verduras y productos vegetales

- perejil fresco
5 1/4 ramitas (5g)
- tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (600g)
- cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (197g)
- kale (col rizada)
13 1/2 oz (386g)
- apio crudo
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (313g)
- ajo
3 1/3 diente(s) (10g)
- pimiento verde
3/8 grande (68g)
- mezcla de verduras congeladas
3 1/4 taza (439g)
- brócoli
3 taza, picado (273g)
- zanahorias
3 mediana (183g)
- patatas
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
1 3/4 cda (mL)
- Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
- salsa picante
1 2/3 cdita (mL)
- salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
1 3/4 cda (mL)
- condimento cajún
1 oz (24g)
- sal
1 cdita (7g)
- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- eneldo seco
1 1/3 cdita (1g)

Productos horneados

- bagel
4 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (434g)
- pan
12 rebanada (384g)

Bebidas

- agua
17 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
5/6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
- mayonesa
1 1/3 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
1/2 lbs (227g)
- bacalao, crudo
1 1/3 lbs (595g)

Otro

- Cereal alto en fibra
2 cup (120g)
- guacamole (comercial)
6 cda (93g)
- tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- salchicha vegana
17 1/4 oz (489g)
- tomates picados
5/6 lata (794 g) (662g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
- mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)
- levadura nutricional
1 2/3 cda (6g)
- condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)

Dulces

- miel
14 cdita (98g)

Frutas y jugos

- naranja
4 naranja (616g)
- aguacates
2 aguacate(s) (377g)
- limón
2 pequeña (109g)
- jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- jugo de limón
1 1/3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
3/4 barra (84g)
- queso en tiras
3 barra (84g)
- leche entera
5 1/2 taza(s) (mL)
- claras de huevo
1 1/2 taza (365g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 1/2 taza (791g)
- queso cheddar
3/4 taza, rallada (85g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- huevos
4 grande (200g)

- mermelada
2 1/2 oz (70g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
1 1/2 taza (278g)
- seitan
6 2/3 oz (189g)

Aperitivos

- barra de granola grande
2 barra (74g)

Cereales para el desayuno

- avena, copos tradicionales, avena arrollada
2/3 taza(s) (54g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Claras de huevo revueltas

121 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
claras de huevo
1/2 taza (122g)

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
claras de huevo
1 1/2 taza (365g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)

Para las 3 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
2 cup (120g)

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

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

miel
6 cdita (42g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/3 taza(s) (27g)

mezcla de frutos rojos congelados

1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

avena, copos tradicionales, avena arrollada

2/3 taza(s) (54g)

mezcla de frutos rojos congelados

1 taza (136g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

mantequilla

1 cda (14g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

1 cdita (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

2 cdita (9g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

huevos

4 grande (200g)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 300 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 50g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada

1 cda (21g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

mermelada

2 cda (42g)

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada fácil de garbanzos

817 kcal ● 42g protein ● 16g fat ● 88g carbs ● 39g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 3/4 lata (784g)

perejil fresco, picado

5 1/4 ramitas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

1 3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

cebolla, cortado en láminas finas

7/8 pequeña (61g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 taco(s)

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso cheddar

3/4 taza, rallada (85g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los días 3 y 4

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 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.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pasta de lentejas

1/3 lbs (151g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas

2/3 lbs (302g)

salsa para pasta

2/3 frasco (680 g) (448g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Bacalao estilo cajún

21 onza(s) - 655 kcal ● 108g protein ● 21g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 21 onza(s)

aceite
3 1/2 cdita (mL)
condimento cajún
7 cdita (16g)
bacalao, crudo
1 1/3 lbs (595g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Arroz blanco con mantequilla

162 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

miel
8 cdita (56g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

2 sándwich(es) - 685 kcal ● 32g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 22g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva
2/3 lata (299g)
pan
4 rebanada (128g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
eneldo seco
2/3 cdita (1g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
mayonesa
2/3 cda (mL)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
apio crudo, picado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva
1 1/3 lata (597g)
pan
8 rebanada (256g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
eneldo seco
1 1/3 cdita (1g)
jugo de limón
1 1/3 cda (mL)
mayonesa
1 1/3 cda (mL)
cebolla, picado
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
apio crudo, picado
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

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

Palitos de queso

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



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

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



Translation missing: es.for_single_meal

cacahuets tostados

2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Barrita de granola grande

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



Translation missing: es.for_single_meal

barrita de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola grande
2 barra (74g)

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 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

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



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s) - 267 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada
2 cdita (14g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

mermelada
4 cdita (28g)
mantequilla
4 cdita (18g)
pan
4 rebanada (128g)

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

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.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

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.

Salmón sencillo

8 onza(s) - 513 kcal ● 46g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1 1/3 cdita (mL)

salmón

1/2 lbs (227g)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
 2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:
FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.
HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
 3. Sirve.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Tempheh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal ● 52g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 16g fiber



tempheh, troceado grueso

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cda (mL)

tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempheh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempheh con tzatziki.

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

kale (col rizada), troceado

5/8 manojo (106g)

limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

865 kcal ● 62g protein ● 21g fat ● 103g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

salsa picante

5/6 cdita (mL)

salchicha vegana, cortado en rodajas

1/4 lbs (95g)

apio crudo, picado

1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)

cebolla, picado

1/4 grande (31g)

tomates picados, con su jugo

3/8 lata (794 g) (331g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

condimento cajún

5/8 cda (4g)

ajo, picado finamente

5/6 diente(s) (3g)

pimiento verde, sin semillas y picado

1/4 grande (34g)

seitán, cortado en cubos

1/4 lbs (95g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

13 1/3 cucharada (154g)

caldo de verduras

5/6 taza(s) (mL)

salsa picante

1 2/3 cdita (mL)

salchicha vegana, cortado en rodajas

6 2/3 oz (189g)

apio crudo, picado

2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)

cebolla, picado

3/8 grande (63g)

tomates picados, con su jugo

5/6 lata (794 g) (662g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

condimento cajún

1 1/4 cda (8g)

ajo, picado finamente

1 2/3 diente(s) (5g)

pimiento verde, sin semillas y picado

3/8 grande (68g)

seitán, cortado en cubos

6 2/3 oz (189g)

1. Rocíe el fondo de una olla de cocción lenta de 4 cuartos con aceite de oliva. Mezcle los tomates con su jugo, el seitán, la salchicha, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el caldo de verduras, el ajo, la salsa picante y el condimento Cajún en la olla.
2. Cocine en Bajo durante 4 horas. Añada el arroz a la olla y cocine en Alto hasta que el arroz esté cocido, unos 30 minutos más.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Sopa de lentejas y verduras

925 kcal ● 58g protein ● 5g fat ● 130g carbs ● 33g fiber



mezcla de verduras congeladas

2 1/2 taza (337g)

ajo

1 2/3 diente(s) (5g)

levadura nutricional

1 2/3 cda (6g)

kale (col rizada)

1 2/3 taza, picada (67g)

caldo de verduras

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

13 1/3 cucharada (160g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

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 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 1/2 sausage (150g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

brócoli, picado

1 1/2 taza, picado (137g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 1/2 mediana (92g)

patatas, cortado en gajos

1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

3 sausage (300g)

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

aceite

6 cdita (mL)

brócoli, picado

3 taza, picado (273g)

zanahorias, cortado en rodajas

3 mediana (183g)

patatas, cortado en gajos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

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

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.
-