

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 120 g de proteína



[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

1434 kcal ● 126g protein (35%) ● 53g fat (33%) ● 90g carbs (25%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 6g grasa



[Batido de proteína de fresa y plátano](#)
1/2 batido(s)- 194 kcal



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)
1/2 rebanada(s)- 67 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



[Tostada con mantequilla](#)
1 rebanada(s)- 114 kcal



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal

Almuerzo

350 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



[Judías verdes](#)
63 kcal



[Tofu buffalo](#)
177 kcal



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

Cena

385 kcal, 30g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tazón de tofu con bbq y piña](#)
130 kcal



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



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1442 kcal ● 121g protein (34%) ● 45g fat (28%) ● 118g carbs (33%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 6g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal

Almuerzo

360 kcal, 12g proteína, 33g carbohidratos netos, 18g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1419 kcal ● 126g protein (36%) ● 38g fat (24%) ● 125g carbs (35%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 6g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1/2 rebanada(s)- 67 kcal

Almuerzo

340 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Ensalada caprese
107 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

1500 kcal ● 122g protein (32%) ● 47g fat (28%) ● 120g carbs (32%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

170 kcal, 8g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

340 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 10g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Ensalada caprese
107 kcal

Cena

460 kcal, 27g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana
387 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Day 5

1477 kcal ● 127g protein (34%) ● 45g fat (28%) ● 119g carbs (32%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

170 kcal, 8g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

360 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1/2 sándwich(es)- 271 kcal

Cena

420 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Day 6

1495 kcal ● 132g protein (35%) ● 44g fat (27%) ● 124g carbs (33%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 5g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



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

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

360 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1/2 sándwich(es)- 271 kcal

Cena

420 kcal, 35g proteína, 44g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Alitas de seitán teriyaki
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

Day 7

1439 kcal ● 122g protein (34%) ● 38g fat (24%) ● 125g carbs (35%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 5g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



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

Aperitivos

215 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

360 kcal, 18g proteína, 33g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Lentejas
174 kcal



Tofu básico
2 onza(s)- 86 kcal

Cena

360 kcal, 21g proteína, 27g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada caprese
142 kcal



Goulash de frijoles y tofu
219 kcal

Frutas y jugos

- ☐ banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ fresas congeladas
2 1/4 taza, sin descongelar (335g)
- ☐ piña enlatada
4 cucharada, trozos (45g)
- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (389g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
20 cucharada grande (1/3 taza c/u) (620g)
- ☐ agua
1 1/3 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 1/4 oz (36g)
- ☐ nueces
1 1/2 oz (39g)

Otro

- ☐ cubitos de hielo
1 1/2 taza(s) (210g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 paquete (155 g) (197g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
3 oz (85g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cda (mL)

Dulces

- ☐ mermelada
1 1/2 cdita (11g)
- ☐ jarabe de arce
1 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 cucharada (17g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
9 1/4 oz (262g)
- ☐ cacahuates tostados
2 cucharada (18g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ frijoles refritos
1/2 taza (121g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli
4 cucharada, picado (23g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ tomates
13 1/4 cucharada de tomates cherry (124g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
- ☐ coles de Bruselas
3/4 taza (66g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (45g)
- ☐ ajo
1/4 diente (1g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)

☐ miel
2 cdita (14g)

☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
4 1/2 cdita (20g)
- ☐ mozzarella fresca
2 1/2 oz (71g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
- ☐ huevos
3 mediana (132g)

Productos horneados

☐ pan
2/3 lbs (304g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
1 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- ☐ vinagreta balsámica
1 2/3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
6 3/4 cucharada de hojas enteras (10g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
- ☐ mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
- ☐ sal
1/8 oz (1g)
- ☐ tomillo fresco
1/8 cdita (0g)

Cereales para el desayuno

☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

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

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 3 comidas:

banana, congelado, pelado y en rodajas

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

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

agua

3 cda (mL)

almendras

15 almendra (18g)

fresas congeladas

2 1/4 taza, sin descongelar (335g)

cubitos de hielo

1 1/2 taza(s) (210g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1/2 cdita (4g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

pan

1/2 rebanada (16g)

Para las 3 comidas:

mermelada

1 1/2 cdita (11g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

pan

1 1/2 rebanada (48g)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
guacamole (comercial)
4 cda (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. 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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

aderezo ranch

1 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

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

1/4 lbs (99g)

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 torta(s)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

spray para cocinar

1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

banana, cortado en rodajas

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

pan

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 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.

Ensalada caprese

107 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

albahaca fresca

2 cucharada de hojas enteras (3g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1/4 paquete (155 g) (39g)

mozzarella fresca

3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo

1/2 sándwich(es) - 271 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- mostaza amarilla**
1/8 cdita o 1 sobre (1g)
- pimentón (paprika)**
1/2 pizca (0g)
- pan**
1 rebanada (32g)
- pimienta negra**
1/2 pizca (0g)
- sal**
1/2 pizca (0g)
- cebolla, picado**
1/8 pequeña (9g)
- mayonesa**
1 cda (mL)
- huevos**
1 1/2 mediana (66g)

Para las 2 comidas:

- mostaza amarilla**
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- pimentón (paprika)**
1 pizca (1g)
- pan**
2 rebanada (64g)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- sal**
1 pizca (0g)
- cebolla, picado**
1/4 pequeña (18g)
- mayonesa**
2 cda (mL)
- huevos**
3 mediana (132g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

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



- aderezo para ensaladas**
2 1/4 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**
2 1/4 taza (68g)

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

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Tofu básico

2 onza(s) - 86 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

tofu firme
2 oz (57g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazón con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

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

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:
fresas
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:
miel
2 cdita (14g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

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

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
leche entera
1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tazón de tofu con bbq y piña

130 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



aceite

1/8 cda (mL)

salsa barbacoa

1 cucharada (17g)

piña enlatada

4 cucharada, trozos (45g)

tofu firme

2 oz (57g)

brócoli

4 cucharada, picado (23g)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Cacahuates tostados

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



Rinde 1/8 taza(s)

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 2/3 cda (28g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 2/3 piezas (170g)

Para las 2 comidas:

ketchup

3 1/3 cda (57g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 1/3 piezas (340g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3/4 taza (66g)

manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

nueces

2 cda, picado (14g)

tiras veganas 'chik'n'

3 oz (85g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Leche

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



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

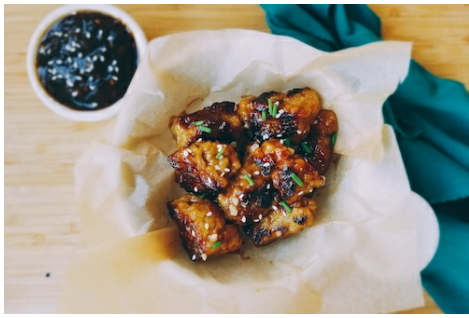
agua

2/3 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.

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

4 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada caprese

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



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)

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

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1 3/4 oz (50g)

tomillo fresco

1/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

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.

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.