

# Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 150 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

1760 kcal ● 157g protein (36%) ● 53g fat (27%) ● 139g carbs (32%) ● 25g fiber (6%)

### Desayuno

290 kcal, 9g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno

290 kcal

### Almuerzo

425 kcal, 26g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 10g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

495 kcal, 27g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Ensalada caprese

107 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 2

1848 kcal ● 158g protein (34%) ● 38g fat (19%) ● 194g carbs (42%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

290 kcal, 9g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno

290 kcal

### Almuerzo

465 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 14g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 10g proteína, 29g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

540 kcal, 26g proteína, 69g carbohidratos netos, 14g grasa



Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s)- 286 kcal



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 3

1854 kcal ● 169g protein (37%) ● 69g fat (33%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

290 kcal, 9g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno

290 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 37g proteína, 27g carbohidratos netos, 27g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 3g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

124 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

### Cena

495 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal



Guisantes sugar snap

123 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 4

1772 kcal ● 175g protein (39%) ● 70g fat (35%) ● 82g carbs (19%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tostada con requesón**  
1 tostada(s)- 143 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 3g grasa



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



**Cereal de desayuno con leche proteica**  
124 kcal



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

415 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
314 kcal

### Cena

495 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



**Tofu estilo shawarma**  
8 3/4 oz- 374 kcal



**Guisantes sugar snap**  
123 kcal

## Day 5

1753 kcal ● 171g protein (39%) ● 43g fat (22%) ● 132g carbs (30%) ● 38g fiber (9%)

### Desayuno

300 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tostada con requesón**  
1 tostada(s)- 143 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

445 kcal, 28g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

435 kcal, 27g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



**Pasta de lentejas**  
337 kcal



**Leche**  
2/3 taza(s)- 99 kcal

## Day 6

1739 kcal ● 161g protein (37%) ● 50g fat (26%) ● 131g carbs (30%) ● 30g fiber (7%)

### Desayuno

215 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal

### Almuerzo

445 kcal, 28g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



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

4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 7

1775 kcal ● 163g protein (37%) ● 51g fat (26%) ● 136g carbs (31%) ● 31g fiber (7%)

### Desayuno

215 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Panqueques

1/2 panqueque(s)- 215 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 30g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



#### Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal



#### Ensalada caprese

142 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



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

4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
2 oz (57g)

## Dulces

- miel  
2 1/4 oz (64g)
- jarabe  
1 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
2 taza (452g)
- leche entera  
5 1/2 taza(s) (mL)
- mantequilla  
1/8 barra (14g)
- mozzarella fresca  
1 3/4 oz (50g)
- huevos  
5 mediana (211g)
- queso de cabra  
4 oz (113g)

## Cereales para el desayuno

- cereal de desayuno  
5 1/2 ración (165g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
3/8 cda (mL)
- arándanos rojos deshidratados  
4 cucharada (40g)
- clementinas  
3 fruta (222g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/6 cdita (1g)
- albahaca fresca  
1/4 taza de hojas enteras (7g)
- vinagre balsámico  
1/4 cda (mL)
- jengibre molido  
1/3 cdita (1g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1 1/6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
5 1/4 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- garbanzos, en conserva  
1/4 lata (112g)
- hummus  
9 1/2 cda (143g)
- tofu firme  
17 1/2 oz (496g)

## Otro

- Nuggets veganos chik'n  
5 nuggets (108g)
- mezcla de hojas verdes  
1 2/3 paquete (155 g) (263g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
5 piezas (128g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
7 slices (73g)
- salchicha vegana  
1 sausage (100g)
- coliflor congelada  
3/4 taza (85g)
- pimentón ahumado  
1 1/4 tsp (3g)
- tzatziki  
1/8 taza(s) (28g)
- pasta de lentejas  
2 2/3 oz (76g)
- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
1/4 cda (mL)
- Frank's Red Hot sauce  
2 cucharada (mL)
- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)

- ajo en polvo  
1/3 cdita (1g)
- cúrcuma, molida  
1/3 cdita (1g)
- canela  
1/3 cdita (1g)
- coriandro molido  
5/8 cdita (1g)
- comino molido  
5/8 cdita (1g)
- copos de chile rojo  
5/8 cdita (1g)
- pimienta negra  
1/8 cdita, molido (0g)

## Bebidas

- agua  
1 1/2 galón (mL)
- polvo de proteína  
25 cucharada grande (1/3 taza c/u) (775g)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias  
7 1/4 mediana (445g)
  - ketchup  
2 1/2 cda (43g)
  - tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (229g)
  - perejil fresco  
3/4 ramitas (1g)
  - cebolla  
5/8 pequeña (44g)
  - apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
  - guisantes de vaina dulce congelados  
4 taza (576g)
  - calabacín  
4 grande (1292g)
- 

- salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (372g)

## Productos horneados

- tortillas de harina  
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
- pan  
1/3 lbs (160g)
- mezcla para panqueques  
1/2 taza (65g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
2 cucharada (24g)

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Cereal de desayuno

290 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 42g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cereal de desayuno

1 1/2 ración (45g)

#### leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

#### cereal de desayuno

4 1/2 ración (135g)

#### leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### miel

1 cdita (7g)

#### requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

#### pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

#### miel

2 cdita (14g)

#### requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

#### pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

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

---

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Panqueques

1/2 panqueque(s) - 215 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mezcla para panqueques**  
4 cucharada (33g)  
**jarabe**  
1/2 cda (mL)  
**mantequilla, derretido**  
3/8 cda (5g)  
**huevos**  
1/8 mediana (6g)  
**leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla para panqueques**  
1/2 taza (65g)  
**jarabe**  
1 cda (mL)  
**mantequilla, derretido**  
3/4 cda (11g)  
**huevos**  
1/4 mediana (11g)  
**leche entera**  
1/3 taza(s) (mL)

1. En un bol grande, tamiza la harina, la levadura en polvo, la sal y el azúcar. Haz un hueco en el centro y vierte la leche, el huevo y la mantequilla derretida; mezcla hasta que esté suave.
  2. Calienta una plancha o sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Vierte o coloca la masa en la plancha, usando aproximadamente 1/4 de taza por cada panqueque. Dóralos por ambos lados y sirve calientes. Cubre con jarabe.
  3. Para sobras, puedes guardar la masa en el frigorífico.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



#### jugo de limón

3/8 cda (mL)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### miel

3/8 cda (8g)

#### agua

1/8 taza(s) (mL)

#### zanahorias

6 oz (170g)

#### mantequilla

3/4 cdita (3g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### tempeh

4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 wrap(s)

#### hummus

2 cda (30g)

#### tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

#### Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

---

### Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 mandarina(s)

#### clementinas

1 fruta (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/2 pequeña (35g)

**salchicha vegana**

1 sausage (100g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**coliflor congelada**

3/4 taza (85g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

### 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 4 [↗](#)

Comer los día 4

### 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.

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



#### tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

#### Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh 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 tempeh con tzatziki.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

#### tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

#### tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

#### mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

**hamburguesa vegetal**

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

---

### Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido - 86 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/8 taza de arroz integral cocido

**arroz integral**

2 cucharada (24g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## 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.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pretzels duros salados

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

#### pretzels duros salados

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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.

Cereal de desayuno con leche proteica

124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**polvo de proteína**

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(8g)

**leche entera**

1/4 taza(s) (mL)

**cereal de desayuno**

1/2 ración (15g)

Para las 2 comidas:

**polvo de proteína**

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

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

**cereal de desayuno**

1 ración (30g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.  
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

## Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**clementinas**

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**hummus**

2 1/2 cda (38g)

**pan**

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

**hummus**

7 1/2 cda (113g)

**pan**

3 rebanada (96g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

### zanahorias

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 5 nuggets

### Nuggets veganos chik'n

5 nuggets (108g)

### ketchup

1 1/4 cda (21g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

### Ensalada caprese

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



### 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)

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

### Leche

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



Rinde 3/4 taza(s)

**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

**ketchup**  
1 1/4 cda (21g)  
**tenders sin carne estilo chik'n**  
5 piezas (128g)

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

### Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

**arándanos rojos deshidratados**  
4 cucharada (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/4 lata (112g)

**perejil fresco, picado**

3/4 ramitas (1g)

**vinagre de sidra de manzana**

1/4 cda (mL)

**vinagre balsámico**

1/4 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

4 cucharada de tomates cherry (37g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/8 pequeña (9g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### jengibre molido

1/6 cdita (0g)

#### ajo en polvo

1/6 cdita (0g)

#### cúrcuma, molida

1/6 cdita (0g)

#### canela

1/6 cdita (0g)

#### coriandro molido

1/3 cdita (1g)

#### comino molido

1/3 cdita (1g)

#### pimentón ahumado

5/8 tsp (1g)

#### copos de chile rojo

1/3 cdita (1g)

#### agua

1 1/4 cda (mL)

#### aceite

1 1/4 cda (mL)

#### tofu firme, cortado en tiras

1/2 lbs (248g)

Para las 2 comidas:

#### jengibre molido

1/3 cdita (1g)

#### ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

#### cúrcuma, molida

1/3 cdita (1g)

#### canela

1/3 cdita (1g)

#### coriandro molido

5/8 cdita (1g)

#### comino molido

5/8 cdita (1g)

#### pimentón ahumado

1 1/4 tsp (3g)

#### copos de chile rojo

5/8 cdita (1g)

#### agua

2 1/2 cda (mL)

#### aceite

2 1/2 cda (mL)

#### tofu firme, cortado en tiras

17 1/2 oz (496g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol, bate el aceite, el agua, las especias y una pizca de sal. Para ajustar el nivel de picante, añade más o menos pimienta roja triturada según prefieras.
3. Coloca tiras de tofu sobre una bandeja forrada con papel pergamino y píntalas con la mezcla de especias.
4. Asa durante 10-12 minutos, o hasta que el tofu esté dorado y comience a quedar crujiente. Sirve.

### Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

#### guisantes de vaina dulce congelados

4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



#### **pasta de lentejas**

2 2/3 oz (76g)

#### **salsa para pasta**

1/6 frasco (680 g) (112g)

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

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

#### **leche entera**

2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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)

#### **quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)**

1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

#### **miel**

4 cdita (28g)

#### **quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)**

1 taza (226g)

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

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín - 384 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 21g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**calabacín**  
2 grande (646g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
4 grande (1292g)  
**queso de cabra**  
4 oz (113g)  
**salsa para pasta**  
1 taza (260g)

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.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**  
3 1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-