

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 200 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

2447 kcal ● 218g protein (36%) ● 93g fat (34%) ● 157g carbs (26%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pomelo](#)

1/2 pomelo- 59 kcal



[Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate](#)

249 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



[Avena con canela simple con leche](#)

164 kcal



[Leche](#)

2/3 taza(s)- 99 kcal

Almuerzo

695 kcal, 38g proteína, 68g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pasta con espinacas y ricotta](#)

451 kcal



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)

242 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



[Ensalada de seitán](#)

359 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 124 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 2

2450 kcal ● 201g protein (33%) ● 105g fat (38%) ● 141g carbs (23%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena con canela simple con leche

164 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

695 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 39g grasa



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Garbanzos cremosos al limón

466 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Day 3

2469 kcal ● 206g protein (33%) ● 86g fat (31%) ● 179g carbs (29%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Tofu revuelto sobre tostada con guacamole
1 tostada(s)- 275 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 27g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal



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



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

650 kcal, 35g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
480 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Day 4

2432 kcal ● 207g protein (34%) ● 93g fat (34%) ● 166g carbs (27%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

380 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Tofu revuelto sobre tostada con guacamole

1 tostada(s)- 275 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

640 kcal, 37g proteína, 41g carbohidratos netos, 34g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

650 kcal, 35g proteína, 69g carbohidratos netos, 22g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Day 5

2392 kcal ● 205g protein (34%) ● 42g fat (16%) ● 229g carbs (38%) ● 71g fiber (12%)

Desayuno

355 kcal, 18g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



[Avena con canela simple con agua](#)
145 kcal



[Omelet de verduras en frasco Mason](#)
1 tarro(s)- 155 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Aperitivos

270 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



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



[Pomelo](#)
1/2 pomelo- 59 kcal



[Leche](#)
2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 36g proteína, 97g carbohidratos netos, 4g grasa



[Alitas de coliflor BBQ](#)
535 kcal



[Lentejas](#)
116 kcal

Cena

625 kcal, 32g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)
514 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
2 taza(s)- 110 kcal

Day 6

2436 kcal ● 209g protein (34%) ● 53g fat (19%) ● 223g carbs (37%) ● 59g fiber (10%)

Desayuno

355 kcal, 18g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Avena con canela simple con agua
145 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Aperitivos

265 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 36g proteína, 97g carbohidratos netos, 4g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Lentejas
116 kcal

Cena

675 kcal, 26g proteína, 73g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Garbanzos al estilo español
560 kcal

Day 7

2363 kcal ● 216g protein (37%) ● 80g fat (30%) ● 153g carbs (26%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

355 kcal, 18g proteína, 36g carbohidratos netos, 12g grasa



Avena con canela simple con agua
145 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Aperitivos

265 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

575 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Col rizada salteada
121 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Cena

675 kcal, 26g proteína, 73g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Garbanzos al estilo español
560 kcal

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1 1/2 taza (120g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
5 1/2 cda (27g)
- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ ricotta (semidesnatada)
1/3 taza (83g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ crema agria
2 cda (24g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
3 cdita (8g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
1 1/2 cdita (10g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/2 cdita (2g)
- ☐ comino molido
1/3 oz (10g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
3 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1162g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo César
1 cucharada (15g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
- ☐ seitan
2/3 lbs (321g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 oz (63g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ condimento italiano
1 cdita (4g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
9 fl oz (320g)

- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
4 1/4 diente(s) (13g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (446g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/2 paquete (283 g) (438g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
1/3 paquete 285 g (95g)
- ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- ☐ pimiento
2 1/2 grande (394g)
- ☐ brócoli
2 taza, picado (182g)
- ☐ zanahorias
8 mediana (488g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (314g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ kale (col rizada)
4 taza, picada (160g)
- ☐ concentrado de tomate
3 cda (48g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/2 taza (130g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
3/4 taza (103g)
- ☐ leche de coco enlatada
2 3/4 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (912g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ frijoles negros
1 lata(s) (439g)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)
 - ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

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)

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1/2 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

queso parmesano

2 cda (10g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

1 cdita (3g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

queso parmesano

4 cda (20g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

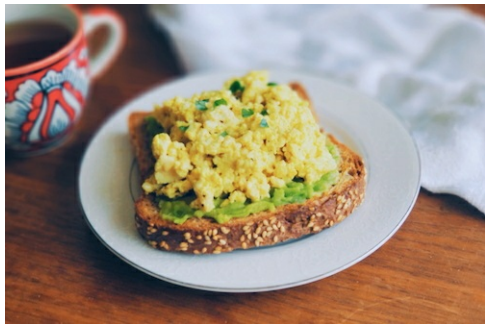
Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu revuelto sobre tostada con guacamole

1 tostada(s) - 275 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina
4 oz (113g)
pan, tostado
1 rebanada (32g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
aceite
1 cdita (mL)
cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina
1/2 lbs (227g)
pan, tostado
2 rebanada (64g)
guacamole (comercial)
4 cda (62g)
aceite
2 cdita (mL)
cúrcuma, molida
1/2 cdita (2g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Con las manos, desmenuza el tofu en la sartén y sazona con cúrcuma (y sal/pimienta al gusto). Remueve con frecuencia durante unos 5-10 minutos hasta que el tofu esté cocido.
3. Unta guacamole sobre la tostada y coloca el tofu revuelto encima.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Avena con canela simple con agua

145 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/2 taza(s) (mL)
canela
2/3 cdita (2g)
azúcar
2/3 cda (9g)
copos rápidos
1/3 taza (27g)

Para las 3 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
canela
2 cdita (5g)
azúcar
2 cda (26g)
copos rápidos
1 taza (80g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

cebolla, cortado en cubos
3/4 pequeña (53g)
pimiento, picado
1 1/2 pequeña (111g)
huevos
6 grande (300g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasta con espinacas y ricotta

451 kcal ● 24g protein ● 10g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido

1/3 paquete 285 g (95g)

pimienta negra

1/8 cda, molido (1g)

sal

1/8 cdita (0g)

queso parmesano, dividido

1 cda (5g)

ricotta (semidesnatada)

1/3 taza (83g)

ajo, picado

2/3 diente(s) (2g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete; escurra.
2. Mientras se cocina la pasta, engrase la sartén con spray de cocina. A fuego medio-bajo, añada la espinaca y el ajo. Cocine unos 5 minutos, removiendo con frecuencia.
3. Incorpore el queso ricotta, la mitad del parmesano, sal, pimienta y la cantidad justa de agua para que quede cremoso.
4. Añada la pasta cocida a la sartén y mezcle.
5. Sirva y cubra con el parmesano restante.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 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.

Garbanzos cremosos al limón

466 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 27g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 taza(s) (240g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado finamente

1 diente(s) (3g)

jugo de limón

1 cda (mL)

espinaca fresca

1 oz (28g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

2 3/4 oz (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cacahuetes 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga - 329 kcal ● 26g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

4 hoja interior (24g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

aceite

1/2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 plátano(s)

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

huevos, hervido y cortado en rodajas

2 grande (100g)

lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado

4 hoja interior (24g)

aderezo César

1 cucharada (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

cebolla

1 cucharada, picada (10g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

tomates, en rodajas

1/2 tomate ciruela (31g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Cacahuetes 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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Alitas de coliflor BBQ

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

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

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



aceite
2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

copos rápidos
4 cucharada (20g)
leche entera
3/8 taza(s) (mL)
canela
1/2 cdita (1g)
azúcar
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

copos rápidos
1/2 taza (40g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)
canela
1 cdita (3g)
azúcar
1 cda (13g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

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)

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

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)

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
levadura nutricional
2 cdita (3g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

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.

Anacardos tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bandeja de salchicha vegana y verduras

480 kcal ● 33g protein ● 22g fat ● 31g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
2 sausage (200g)
condimento italiano
1 cdita (4g)
aceite
4 cdita (mL)
brócoli, picado
2 taza, picado (182g)
zanahorias, cortado en rodajas
2 mediana (122g)
patatas, cortado en gajos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

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.

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Sopa de frijoles negros y salsa

514 kcal ● 30g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 33g fiber



crema agria

2 cda (24g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

1/2 taza (130g)

frijoles negros

1 lata(s) (439g)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- arroz integral
- 2 2/3 cucharada (32g)
- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)
- agua
- 1/3 taza(s) (mL)
- sal
- 1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- arroz integral
- 1/3 taza (63g)
- pimienta negra
- 1/4 cdita, molido (1g)
- agua
- 2/3 taza(s) (mL)
- sal
- 1/4 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.

Garbanzos al estilo español

560 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 50g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y en rodajas

3/4 grande (123g)

comino molido

3/4 cda (5g)

pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

aceite

3/4 cda (mL)

agua

3/4 taza(s) (mL)

espinaca fresca

3 oz (85g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

concentrado de tomate

1 1/2 cda (24g)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 grande (113g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 1/2 grande (246g)

comino molido

1 1/2 cda (9g)

pimentón (paprika)

3 cdita (7g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

espinaca fresca

6 oz (170g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

concentrado de tomate

3 cda (48g)

cebolla, cortado en rodajas

1 1/2 grande (225g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

Para las 7 comidas:

agua

31 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.