

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1300 calorías

[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

1371 kcal ● 116g protein (34%) ● 54g fat (35%) ● 85g carbs (25%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

215 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



[Mini muffin de huevo y queso](#)
1 mini muffin(s)- 56 kcal



[Nectarina](#)
1 nectarina(s)- 70 kcal



[Semillas de girasol](#)
90 kcal

Aperitivos

175 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



[Tostada con hummus](#)
1 rebanada(s)- 146 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
1 zanahoria(s)- 27 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, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



[Zanahorias asadas](#)
2 zanahoria(s)- 106 kcal



[Tofu cajún](#)
236 kcal

Cena

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Day 2

1320 kcal ● 126g protein (38%) ● 51g fat (35%) ● 67g carbs (20%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

215 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Mini muffin de huevo y queso
1 mini muffin(s)- 56 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Aperitivos

175 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 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, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 21g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Tofu cajún
236 kcal

Cena

315 kcal, 30g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal

Day 3

1309 kcal ● 122g protein (37%) ● 55g fat (38%) ● 62g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Mini quiche fácil
1 quiche(s)- 96 kcal



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

Aperitivos

175 kcal, 8g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

335 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de tofu especiado y pesto
1/2 sándwich(es)- 190 kcal



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal

Cena

315 kcal, 30g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal

Day 4

1331 kcal ● 135g protein (41%) ● 48g fat (33%) ● 72g carbs (22%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Mini quiche fácil
1 quiche(s)- 96 kcal



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

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

335 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de tofu especiado y pesto
1/2 sándwich(es)- 190 kcal



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal

Cena

355 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 5

1328 kcal ● 124g protein (37%) ● 37g fat (25%) ● 104g carbs (31%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Mini quiche fácil
1 quiche(s)- 96 kcal



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

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
332 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Day 6

1337 kcal ● 118g protein (35%) ● 28g fat (19%) ● 130g carbs (39%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

220 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal

Aperitivos

155 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

330 kcal, 16g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1294 kcal ● 120g protein (37%) ● 32g fat (23%) ● 115g carbs (36%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

220 kcal, 9g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal

Aperitivos

155 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

320 kcal, 20g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Bebidas

- ☐ agua
19 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
18 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (574g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
10 1/4 mediana (624g)
- ☐ ketchup
1 2/3 cda (28g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ pimienta
1/2 pequeña (37g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ tomates
1/2 taza, picada (90g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ patatas
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ mostaza en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ polvo de chile
1/2 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ sal
1/8 cdita (1g)
- ☐ romero, seco
1/4 cdita (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cdita (mL)

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ salchicha vegana
2 1/2 sausage (250g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso suizo
4 cucharada, rallada (27g)
- ☐ queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ frambuesas
2 taza (246g)
- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/2 lbs (224g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
18 oz (510g)
- ☐ hummus
7 1/2 cda (113g)
- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ mantequilla de maní
1/2 cda (8g)

- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ arroz integral
4 cucharadita (16g)

Dulces

- ☐ mermelada
1 cda (21g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo y queso

1 mini muffin(s) - 56 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar

3/4 cucharada, rallada (5g)

agua

1/6 cda (mL)

huevos

1/2 grande (25g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

agua

1/3 cda (mL)

huevos

1 grande (50g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mini quiche fácil

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1/3 grande (17g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)
queso suizo
4 cucharadita, rallada (9g)
mostaza en polvo
1/8 cdita (0g)
pan
1/3 rebanada (11g)

Para las 3 comidas:
huevos
1 grande (50g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
queso suizo
4 cucharada, rallada (27g)
mostaza en polvo
1/4 cdita (1g)
pan
1 rebanada (32g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

Cacahuetes 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 3 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

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 kale, tomates y romero

101 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
1 grande (50g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
romero, seco
1/8 cdita (0g)
vinagre balsámico
1/2 cdita (mL)
agua
1 1/2 cda (mL)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)
aceite
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)
aceite
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Tofu cajún

236 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

condimento cajún

3/4 cdita (2g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (213g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

condimento cajún

1 1/2 cdita (3g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

15 oz (425g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de tofu especiado y pesto

1/2 sándwich(es) - 190 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

1 1/2 oz (43g)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/2 cdita (mL)

salsa pesto

3/4 cda (12g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

tofu firme

3 oz (85g)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

polvo de chile

1/2 cdita (1g)

comino molido

1 cdita (2g)

aceite

1 cdita (mL)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (45g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)
salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

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.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

mermelada

1 cda (21g)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

1. Tuesta el pan si lo deseas.
Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

1 2/3 cda (28g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

aceite

3/4 cdita (mL)

seitán

3 oz (85g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

queso

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

aceite

1/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

Para las 2 comidas:

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada sencilla de col rizada

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



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

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

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

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 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.