

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1500 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

1517 kcal ● 140g protein (37%) ● 52g fat (31%) ● 98g carbs (26%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

165 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



Zanahorias y hummus
82 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

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



Ensalada caprese
142 kcal



Goulash de frijoles y tofu
219 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteína, 47g carbohidratos netos, 14g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Day 2

1468 kcal ● 131g protein (36%) ● 48g fat (29%) ● 102g carbs (28%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

165 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 9g grasa



Zanahorias y hummus
82 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

305 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
186 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal

Cena

430 kcal, 21g proteína, 50g carbohidratos netos, 12g grasa



Guisantes
71 kcal



Hamburguesa vegetariana con queso
1 hamburguesa- 361 kcal

Day 3

1570 kcal ● 138g protein (35%) ● 48g fat (28%) ● 119g carbs (30%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

415 kcal, 23g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Kéfir
150 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 58g carbohidratos netos, 7g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
273 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Day 4

1535 kcal ● 135g protein (35%) ● 44g fat (26%) ● 123g carbs (32%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s)- 67 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

420 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 58g carbohidratos netos, 7g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiados

273 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Day 5

1461 kcal ● 143g protein (39%) ● 49g fat (30%) ● 87g carbs (24%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 16g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s)- 67 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

420 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal

Cena

355 kcal, 32g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Day 6

1471 kcal ● 137g protein (37%) ● 34g fat (21%) ● 127g carbs (35%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 4g grasa



Compota de manzana
114 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Aperitivos

130 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas
29 kcal



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



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

385 kcal, 19g proteína, 53g carbohidratos netos, 7g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Pasta con lentejas y tomate
316 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal

Day 7

1471 kcal ● 137g protein (37%) ● 34g fat (21%) ● 127g carbs (35%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 4g grasa



Compota de manzana
114 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Aperitivos

130 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas
29 kcal



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



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

385 kcal, 19g proteína, 53g carbohidratos netos, 7g grasa



Ensalada caprese
71 kcal



Pasta con lentejas y tomate
316 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal

Bebidas

- ☐ agua
21 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
1/3 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1 oz (33g)
- ☐ tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (403g)
- ☐ ajo
3/4 diente(s) (2g)
- ☐ cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (65g)
- ☐ ketchup
2 1/2 cda (43g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ guisantes congelados
2/3 taza (89g)
- ☐ perejil fresco
2 ramitas (2g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ calabacín
5 grande (1615g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 3/4 oz (50g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ hummus
11 1/2 cda (173g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
1 naranja (154g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (419g)
- ☐ jugo de limón
3 1/4 cda (mL)
- ☐ uvas
1 taza (92g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

Productos horneados

- ☐ pan
7 rebanada (224g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/8 caja (225 g) (28g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)
- ☐ pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

Dulces

- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/6 paquete (155 g) (182g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
- ☐ guisantes de nieve
1/8 cup (5g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (45g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mozzarella fresca
3 oz (85g)
- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ kefir con sabor
1 taza (mL)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1 cdita (5g)
- ☐ queso de cabra
4 oz (113g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

- ☐ mermelada
1 cdita (7g)
- ☐ miel
2 cdita (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 taza (260g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

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.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

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 2 comidas:

mermelada

1 cdita (7g)

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

4 envase para llevar (~113 g) (488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

186 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



guisantes de nieve, extremos recortados

1/8 cup (5g)

tomates

1 1/2 tomates cherry (26g)

albóndigas veganas congeladas

1 1/2 albóndiga(s) (45g)

mezcla de arroz saborizada

1/8 caja (225 g) (28g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor
1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, pelado y sin semillas

1/2 aguacate(s) (101g)

calabacín

1/2 grande (162g)

albahaca fresca

1/2 taza de hojas enteras (12g)

tomates, cortado por la mitad

5 tomates cherry (85g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates, pelado y sin semillas

1 aguacate(s) (201g)

calabacín

1 grande (323g)

albahaca fresca

1 taza de hojas enteras (24g)

tomates, cortado por la mitad

10 tomates cherry (170g)

jugo de limón

3 cda (mL)

agua

1/3 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

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.

Pasta con lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
1/8 grande (19g)
concentrado de tomate
1/4 cda (4g)
aceite
1/8 cda (mL)
comino molido
1/8 cdita (0g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
1/4 lata (101g)
zanahorias, picado
1/4 mediana (15g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
pasta seca cruda
1 oz (32g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1/4 grande (38g)
concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
aceite
1/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
zanahorias, picado
1/2 mediana (31g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.
-

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Uvas

29 kcal  0g protein  0g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1/2 taza (46g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 taza (92g)

- 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.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 tender(s)

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

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

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

naranja

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Guisantes

71 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



guisantes congelados

2/3 taza (89g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Hamburguesa vegetariana con queso

1 hamburguesa - 361 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

ketchup

1 cda (17g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de tabulé de garbanzos especiado

273 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (38g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cus-cús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

2 ramitas (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (75g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cus-cús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cus-cús según las indicaciones del paquete. Cuando el cus-cús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cus-cús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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



Rinde 3 onza(s)

aceite
3/4 cdita (mL)
seitan
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.

Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.