

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 1000 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

956 kcal ● 93g protein (39%) ● 34g fat (32%) ● 54g carbs (23%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

135 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 8g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
1 mini muffin(s)- 61 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

325 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Chili vegetariano sencillo
323 kcal

Almuerzo

280 kcal, 14g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1/2 sándwich(es)- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

992 kcal ● 93g protein (38%) ● 41g fat (37%) ● 46g carbs (19%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

135 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 8g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
1 mini muffin(s)- 61 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

360 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Vegan crumbles
1/2 taza(s)- 73 kcal



Lentejas
87 kcal

Almuerzo

280 kcal, 14g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas
1/2 sándwich(es)- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1037 kcal102g protein (39%)41g fat (36%)51g carbs (20%)14g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

270 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de quinoa y calabaza butternut

201 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Almuerzo

355 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



Lentejas

87 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1037 kcal102g protein (39%)38g fat (33%)61g carbs (23%)12g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

270 kcal, 7g proteína, 32g carbohidratos netos, 12g grasa



Risotto de espárragos y guisantes

270 kcal

Almuerzo

355 kcal, 34g proteína, 23g carbohidratos netos, 12g grasa



Lentejas

87 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1020 kcal94g protein (37%)45g fat (40%)46g carbs (18%)14g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 13g grasa



Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

290 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada mixta simple

34 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

290 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada mixta simple

34 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ espinaca fresca
8 1/4 taza(s) (248g)
- ☐ tomates secos al sol
1 oz (28g)
- ☐ tomates
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ calabaza butternut (cruda)
6 cucharada, cubos (53g)
- ☐ guisantes congelados
1 1/2 cucharada (13g)
- ☐ espárragos
1 1/2 lanza, mediana (13,5-17,8 cm de largo) (24g)
- ☐ ketchup
1/2 cda (9g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ lechuga romana
2 taza rallada (94g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso provolone
2 rebanada(s) (56g)
- ☐ queso de cabra
1 cda (14g)
- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ leche entera
1 taza(s) (mL)
- ☐ Mezcla de quesos mexicana
1 oz (28g)
- ☐ queso feta
1/2 cda (5g)
- ☐ queso parmesano
1 3/4 cda (9g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
- ☐ queso en tiras
1 barra (28g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite
2 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Bebidas

- ☐ agua
15 1/2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/8 sobre (28 g) (4g)
- ☐ tomates picados
1/8 lata (794 g) (99g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ arroz para risotto, seco
3 cucharada (34g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
2 piezas (51g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/4 paquete (340 g) (93g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ frijoles para chili
1/8 lata (~450 g) (56g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/8 sobre (4g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cdita (5g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
1 1/2 taza (185g)
- ☐ arándanos
1/2 taza (74g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

- ☐ salsa pesto
1 cda (16g)
- ☐ caldo de verduras
2 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 cda (11g)
- ☐ anacardos tostados
2 cucharada (17g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
2 cucharada (21g)
-

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

1 mini muffin(s) - 61 kcal  5g protein  5g fat  0g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, picado
1/2 rebanada(s), fina/pequeña (8g)
queso de cabra
1/2 cda (7g)
huevos
1/2 grande (25g)
agua
1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
queso de cabra
1 cda (14g)
huevos
1 grande (50g)
agua
1/3 cda (mL)

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 de cabra y el tomate.
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.

Leche

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



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal  1g protein  0g fat  3g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas 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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 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

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1/2 sándwich(es) - 273 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- queso provolone
- 1 rebanada(s) (28g)
- aceite de oliva
- 1/2 cdita (mL)
- espinaca fresca
- 1/8 taza(s) (4g)
- tomates secos al sol
- 1/2 oz (14g)
- salsa pesto
- 1/2 cda (8g)
- pan
- 1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

- queso provolone
- 2 rebanada(s) (56g)
- aceite de oliva
- 1 cdita (mL)
- espinaca fresca
- 1/4 taza(s) (8g)
- tomates secos al sol
- 1 oz (28g)
- salsa pesto
- 1 cda (16g)
- pan
- 2 rebanada (64g)

1. Unte aceite de oliva por el exterior de cada rebanada de pan.
2. En una rebanada, unte el pesto, luego coloque una loncha de queso, encima los tomates y las espinacas. Coloque la segunda loncha de queso encima y cierre el sándwich.
3. Cocine los sándwiches en una sartén a fuego medio, unos 2-4 minutos por cada lado. Sirva caliente.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- sal
- 1/8 cdita (0g)
- agua
- 1/2 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

- 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.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 tender(s)

ketchup

1/2 cda (9g)

tenders sin carne estilo chik'n

2 piezas (51g)

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

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

arándanos

1/2 taza (74g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Anacardos tostados

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



Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

34 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Hamburguesa vegetal

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



Translation missing: es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Chili vegetariano sencillo

323 kcal ● 22g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 8g fiber



cebolla, cortado en cubos
1/8 pequeña (9g)
Mezcla de quesos mexicana
1 oz (28g)
mezcla para aderezo ranch
1/8 sobre (28 g) (4g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/8 paquete (340 g) (43g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido
1/8 lata(s) (55g)
mezcla de condimento para tacos
1/8 sobre (4g)
frijoles para chili, con líquido
1/8 lata (~450 g) (56g)
tomates picados
1/8 lata (794 g) (99g)

1. Mezcle los tomates, la cebolla, los frijoles blancos, los frijoles para chili, la mezcla de condimentos para tacos y la mezcla para aderezo ranch en una olla grande a fuego medio. Lleve a ebullición.
2. Reduzca el fuego a bajo, incorpore las migas de hamburguesa (burger crumbles), y continúe cocinando hasta que estén bien calientes.
3. Cubra con queso para servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Vegan crumbles

1/2 taza(s) - 73 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1/2 taza (50g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de quinoa y calabaza butternut

201 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



calabaza butternut (cruda), pelado, sin semillas y cortado en cubos

6 cucharada, cubos (53g)

queso feta

1/2 cda (5g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 cda (4g)

quinoa, cruda

2 cucharada (21g)

aceite de oliva, dividido

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los cubos de calabaza butternut con solo la mitad del aceite y sazona con sal y pimienta al gusto. Dispón en una bandeja y cocina durante 25-30 minutos hasta que estén tiernos.
3. Mientras tanto, cocina la quinoa según el paquete.
4. Pasa la quinoa a un bol y añade la calabaza butternut, las semillas de calabaza y el feta. Rocía con el resto del aceite de oliva y sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Risotto de espárragos y guisantes

270 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 32g carbs ● 2g fiber



queso parmesano

3/4 cda (4g)

cebolla, cortado en cubos

3/8 pequeña (26g)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

arroz para risotto, seco

3 cucharada (34g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

guisantes congelados

1 1/2 cucharada (13g)

espárragos

1 1/2 lanza, mediana (13,5-17,8 cm de largo) (24g)

1. Pique los espárragos al largo deseado y añádalos junto con los guisantes al caldo de verduras. Hierva a fuego lento durante 10 minutos. Una vez terminado, cuele y separe el caldo de las verduras.
2. Mientras el caldo hierve a fuego lento, caliente la mitad del aceite en una sartén y fría la cebolla 5-6 minutos hasta que esté blanda. Añada el arroz y continúe cocinando 1-2 minutos, removiendo constantemente.
3. Durante los siguientes aproximadamente 7 minutos, vaya vertiendo lentamente alrededor de la mitad del caldo y continúe removiendo mientras hierve y absorbe el líquido.
4. Agregue los espárragos y los guisantes. Siga añadiendo el caldo restante lentamente, en pequeñas cantidades, hasta que se haya absorbido. Aproximadamente 10 minutos.
5. Pruebe el arroz para asegurarse de que tenga la textura deseada. Añada más líquido poco a poco si aún está muy firme. Cuando esté listo, incorpore el parmesano y el resto del aceite de oliva. Sirva. Añada pimienta molida si lo desea.

Cena 5

Comer los día 5 y día 6

Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal 10g protein 8g fat 3g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- jugo de limón
1/4 cda (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 cda (4g)
- queso parmesano
1/2 cda (3g)
- mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
- yogur griego desnatado, natural
1/2 cda (9g)
- brócoli
4 cucharada, picado (23g)
- huevos
1 grande (50g)
- lechuga romana
1 taza rallada (47g)

Para las 2 comidas:

- jugo de limón
1/2 cda (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
- queso parmesano
1 cda (5g)
- mostaza Dijon
1 cdita (5g)
- yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- huevos
2 grande (100g)
- lechuga romana
2 taza rallada (94g)

- Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
- Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
- Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
- Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y 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)

- Preparar según las instrucciones del paquete.

Nueces

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



Translation missing: es.for_single_meal

- nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

- La receta no tiene instrucciones.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



- garbanzos, en conserva, escurrido**
1/2 lata (224g)
- aceite**
1/2 cdita (mL)
- ajo, picado**
1 diente(s) (3g)
- caldo de verduras**
2 taza(s) (mL)
- kale (col rizada), picado**
1 taza, picada (40g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Palitos de queso

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



- Rinde 1 palito(s)
- queso en tiras**
1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



- Translation missing: es.for_single_meal
- agua**
2 taza(s) (mL)
 - polvo de proteína**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

- Para las 7 comidas:
- agua**
14 taza(s) (mL)
 - polvo de proteína**
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

1. La receta no tiene instrucciones.