

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos 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

1272 kcal ● 94g protein (30%) ● 62g fat (44%) ● 61g carbs (19%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

170 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Mini muffin de huevo y queso
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Palomitas de maíz
2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

365 kcal, 27g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de berenjena y pesto
1/2 sándwich(es)- 226 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

400 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
166 kcal

Day 2

1247 kcal ● 98g protein (32%) ● 48g fat (34%) ● 77g carbs (25%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

170 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s)- 112 kcal

Aperitivos

170 kcal, 5g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Palomitas de maíz

2 tazas- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

395 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



Maíz

92 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Day 3

1289 kcal ● 110g protein (34%) ● 46g fat (32%) ● 79g carbs (25%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Parfait de moras y granola

115 kcal

Aperitivos

195 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



Uvas

29 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

395 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



Maíz

92 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Day 4

1279 kcal ● 95g protein (30%) ● 58g fat (41%) ● 75g carbs (23%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

190 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Parfait de moras y granola

115 kcal

Aperitivos

195 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



Uvas

29 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

385 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich a la plancha de queso con tomates secos y espinacas

1/2 sándwich(es)- 273 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

345 kcal, 16g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

169 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal

Day 5

1299 kcal ● 94g protein (29%) ● 64g fat (44%) ● 72g carbs (22%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevo dentro de una berenjena

120 kcal

Aperitivos

145 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Chips de kale

69 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada caprese

142 kcal



Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal

Cena

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal

Day 6

1299 kcal ● 94g protein (29%) ● 64g fat (44%) ● 72g carbs (22%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevo dentro de una berenjena
120 kcal

Aperitivos

145 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Chips de kale
69 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada caprese
142 kcal



Pizza en pan plano con brócoli
313 kcal

Cena

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal

Day 7

1342 kcal ● 105g protein (31%) ● 58g fat (39%) ● 75g carbs (22%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevo dentro de una berenjena
120 kcal

Aperitivos

145 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Chips de kale
69 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2/3 taza(s)- 72 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Otro

- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ salsa teriyaki
2 cucharadita (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (216g)
- ☐ levadura nutricional
1/8 oz (4g)
- ☐ tzatziki
1/8 taza(s) (28g)

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras
4 cucharada (36g)
- ☐ uvas
1 taza (92g)
- ☐ jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)
- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ queso
1 1/2 oz (42g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
- ☐ pan
1 rebanada (32g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
1 cda (16g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ salsa para pizza
4 cucharada (63g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 3/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/3 paquete (340 g) (407g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

- ☐ queso provolone
1 rebanada(s) (28g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ berenjena
1/2 berenjena, sin pelar (aprox. 560 g) (295g)
 - ☐ tomates
4 entero mediano ($\approx$ 6.4 cm diá.) (489g)
 - ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
 - ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (51g)
 - ☐ cilantro fresco
1/2 cda, picado (2g)
 - ☐ zanahorias
8 3/4 mediana (536g)
 - ☐ granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
 - ☐ mezcla de verduras congeladas
1/8 paquete (283 g c/u) (36g)
 - ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (124g)
 - ☐ tomates secos al sol
1/2 oz (14g)
 - ☐ brócoli
56 cucharadita, picado (106g)
 - ☐ kale (col rizada)
1 manojo (170g)
-

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
4 cucharada (23g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (42g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (213g)

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)

Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

agua

1/3 cda (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

3 cucharada, rallada (21g)

agua

2/3 cda (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.\r\nUsa 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.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota 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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Parfait de moras y granola

115 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso
2 cucharada (18g)
granola
2 cucharada (11g)
yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)
granola
4 cucharada (23g)
yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevo dentro de una berenjena

120 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

aceite
1 cdita (mL)

berenjena
1 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(60g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

aceite
3 cdita (mL)

berenjena
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (180g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de berenjena y pesto

1/2 sándwich(es) - 226 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

berenjena, cortado por la mitad y en rodajas

1/4 pequeña (115g)

queso

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

tomates

1 1/2 rebanada(s), fina/pequeña (23g)

panes Kaiser

1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)

ajo

1/2 diente (2g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

1. Precaliente el grill del horno.
2. Cepille las rodajas de berenjena con aceite de oliva y colóquelas en una bandeja para hornear. Coloque la bandeja a unos 6 pulgadas de la fuente de calor. Cocine durante 10 minutos, o hasta que estén tiernas y tostadas.
3. Abra el pan por la mitad a lo largo y tuéstelo.
4. En una taza o bol pequeño, mezcle el pesto y el ajo. Unte esta mezcla sobre el pan tostado.
5. Rellene el pan con las rodajas de berenjena, tomate y queso.
6. Sirva.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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



Rinde 1/2 sándwich(es)

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)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 1/3 cda (mL)

albahaca fresca

1/3 taza de hojas enteras (8g)

tomates, cortado por la mitad

2/3 taza de tomates cherry (99g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

mozzarella fresca

2 oz (57g)

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

Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

2 cucharada, rallada (14g)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

ajo, picado finamente

1 1/2 diente(s) (5g)

salsa para pizza

2 cucharada (32g)

brócoli

4 cucharada, picado (23g)

Para las 2 comidas:

queso

4 cucharada, rallada (28g)

pan naan

1 pieza(s) (90g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

ajo, picado finamente

3 diente(s) (9g)

salsa para pizza

4 cucharada (63g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

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



tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Palomitas de maíz

2 tazas - 81 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
2 taza, palomitas (22g)

Para las 2 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
4 taza, palomitas (44g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Chips de kale

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1/3 manojo (57g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 manojo (170g)

sal

1 cdita (6g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

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 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



cilantro fresco, picado

1/2 cda, picado (2g)

aceite

1/3 cda (mL)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

agua

1/3 cda (mL)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

cebolla, picado

1/6 grande (25g)

ajo, picado fino

1/3 diente(s) (1g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

2 oz (57g)

zanahorias

2/3 grande (48g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Maíz

92 kcal 3g protein 1g fat 17g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

- 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal 33g protein 8g fat 5g carbs 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Seitan teriyaki con verduras y arroz

169 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



arroz blanco de grano largo

1 cucharada (12g)

mezcla de verduras congeladas

1/8 paquete (283 g c/u) (36g)

salsa teriyaki

2 cucharadita (mL)

aceite

1/8 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomates, en cubos

3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

aguacates, en cubos

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebolla

3/4 cucharada, picada (11g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli asado con levadura nutricional

2/3 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

levadura nutricional

1/3 cda (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

brócoli

2/3 taza, picado (61g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásallo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.