

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 1200 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

1231 kcal ● 92g protein (30%) ● 50g fat (37%) ● 80g carbs (26%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

405 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete
294 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Almuerzo

360 kcal, 17g proteína, 54g carbohidratos netos, 5g grasa



Lentejas
87 kcal



Hamburguesa vegetariana
1 hamburguesa- 275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1221 kcal ● 99g protein (32%) ● 48g fat (35%) ● 71g carbs (23%) ● 28g fiber (9%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

390 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sopa de lentejas
271 kcal

Almuerzo

370 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1221 kcal ● 99g protein (33%) ● 50g fat (37%) ● 79g carbs (26%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Cena

440 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 31g grasa



Tofu básico
4 onza(s)- 171 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

370 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1182 kcal ● 98g protein (33%) ● 42g fat (32%) ● 82g carbs (28%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Almuerzo

340 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1196 kcal ● 90g protein (30%) ● 20g fat (15%) ● 142g carbs (47%) ● 23g fiber (8%)

Desayuno

195 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



Cuscús
100 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 54g carbohidratos netos, 10g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 99g protein (34%) ● 35g fat (27%) ● 94g carbs (32%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

175 kcal, 7g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

370 kcal, 26g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa



Tofu cajún
196 kcal



Lentejas
174 kcal

Almuerzo

415 kcal, 19g proteína, 54g carbohidratos netos, 10g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1189 kcal ● 92g protein (31%) ● 58g fat (44%) ● 56g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

175 kcal, 7g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

370 kcal, 26g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa



Tofu cajún
196 kcal



Lentejas
174 kcal

Almuerzo

425 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 32g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
244 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal



Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (419g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ fresas
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (24g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ queso de cabra
1/2 oz (14g)

Bebidas

- ☐ agua
17 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 1/2 oz (440g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
1 mediana (196g)
- ☐ cebolletas
1 cucharada, en rodajas (8g)
- ☐ ketchup
3 cda (51g)
- ☐ pepino
1/2 taza, rodajas (52g)
- ☐ tomates
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (29g)
- ☐ espinaca fresca
1/8 taza(s) (2g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ lentejas, crudas
14 cucharada (168g)
- ☐ hummus
6 cda (90g)
- ☐ tofu firme
16 1/2 oz (468g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (48g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
- ☐ levadura nutricional
4 cucharada (15g)
- ☐ harina de almendra
1 cda (7g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ orégano seco
1/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ condimento cajún
1 1/4 cdita (3g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

- ☐ tomates triturados enlatados
1/8 lata (51g)
- ☐ apio crudo
1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ zanahorias
6 1/4 mediana (381g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
- ☐ coliflor
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
1/2 cdita (2g)
- ☐ semillas de sésamo
1/2 cdita (2g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
10 1/4 g (mL)
- ☐ aceite
5 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
4 cucharada (72g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

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 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (158g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cda (3g)

harina de almendra

1/2 cda (4g)

mantequilla de almendra

1 cucharada (16g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cda (6g)

harina de almendra

1 cda (7g)

mantequilla de almendra

2 cucharada (31g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

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 hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

4 cucharada, rodajas (26g)

hummus

3 cda (45g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

6 slices (62g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 taza, rodajas (52g)

hummus

6 cda (90g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

12 slices (125g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

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 enfrien 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.

Leche

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



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal 1g protein 0g fat 21g carbs 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal 16g protein 9g fat 21g carbs 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
1 cda (17g)
tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)

Para las 2 comidas:

ketchup
2 cda (34g)
tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)

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

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal 2g protein 0g fat 12g carbs 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
3 mediana (183g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



calabacín, cortado en espiral

1 mediana (196g)

semillas de chía

1/2 cdita (2g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolletas

1 cucharada, en rodajas (8g)

semillas de sésamo

1/2 cdita (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

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.

Sopa de lentejas

271 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



espinaca fresca, cortado en rodajas finas

1/8 taza(s) (2g)

aceite de oliva

1/2 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

tomates triturados enlatados

1/8 lata (51g)

albahaca, seca

1/8 cdita, hojas (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

orégano seco

1/8 cdita, hojas (0g)

apio crudo, picado

1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

zanahorias, cortado en cubitos

1/4 mediana (15g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade cebolla, zanahorias y apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Incorpora las lentejas y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando estés listo para servir, incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

tofu firme

4 oz (113g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

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.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 1 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/6 caja (165 g) (27g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Alitas de coliflor BBQ

268 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 40g carbs ● 9g fiber

**coliflor**

1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)

levadura nutricional

4 cucharada (15g)

sal

1/4 cdita (2g)

salsa barbacoa

4 cucharada (72g)

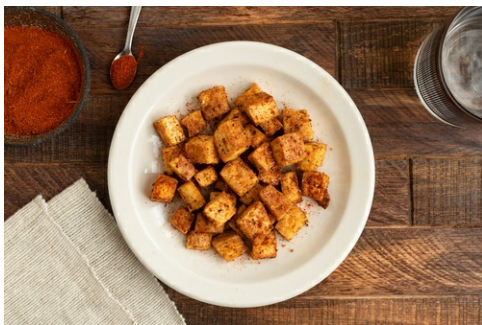
1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una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

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

5/8 cdita (1g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
6 1/4 oz (177g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cdita (mL)

condimento cajún

1 1/4 cdita (3g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
3/4 lbs (354g)

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

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.
-