

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2000 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

2029 kcal ● 195g protein (38%) ● 64g fat (28%) ● 134g carbs (26%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 24g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
129 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

260 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



[Aguate](#)
176 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

530 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
242 kcal



[Garbanzos y pasta de garbanzo](#)
286 kcal

Cena

490 kcal, 44g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



[Seitán simple](#)
5 onza(s)- 305 kcal



[Farro](#)
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

Day 2

2018 kcal ● 176g protein (35%) ● 71g fat (32%) ● 126g carbs (25%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

315 kcal, 24g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

260 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

550 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 28g grasa



Sándwich Caprese
1/2 sándwich(es)- 230 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

455 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



Arroz integral
3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
370 kcal

Day 3

1972 kcal ● 208g protein (42%) ● 63g fat (29%) ● 112g carbs (23%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Kéfir
150 kcal



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

Aperitivos

195 kcal, 31g proteína, 2g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate
1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Almuerzo

550 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 28g grasa



Sándwich Caprese
1/2 sándwich(es)- 230 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 4

1992 kcal ● 205g protein (41%) ● 79g fat (36%) ● 89g carbs (18%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Kéfir

150 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

195 kcal, 31g proteína, 2g carbohidratos netos, 6g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s)- 195 kcal

Almuerzo

570 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteína, 42g carbohidratos netos, 16g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Lentejas

231 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

2038 kcal ● 189g protein (37%) ● 83g fat (37%) ● 99g carbs (20%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

Almuerzo

490 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada caprese

178 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Cena

625 kcal, 32g proteína, 39g carbohidratos netos, 37g grasa



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

1979 kcal ● 184g protein (37%) ● 70g fat (32%) ● 107g carbs (22%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

520 kcal, 30g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



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

Day 7

1979 kcal ● 184g protein (37%) ● 70g fat (32%) ● 107g carbs (22%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Aperitivos

250 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

520 kcal, 30g proteína, 45g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



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

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)
- ☐ agua
2 galón (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ mozzarella fresca
1/3 lbs (149g)
- ☐ mantequilla
1/4 cda (4g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (419g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
5 oz (142g)
- ☐ arroz integral
1/4 taza (55g)

Otro

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
3/8 cdita (2g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
2/3 cda (6g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 3/4 lata (784g)
- ☐ frijoles refritos
1/3 taza (81g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1 1/2 cda (24g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cda (36g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
5 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

- ☐ farro
4 cucharada (52g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (315g)
- ☐ edulcorante sin calorías
4 cdita (14g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ mezcla para coleslaw
5 1/2 taza (495g)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 cda (17g)
- ☐ tzatziki
1/8 taza(s) (28g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (653g)
 - ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
 - ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (80g)
 - ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
 - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
 - ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
-

- ☐ polvo de hornear
1 cdita (5g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 cdita (7g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 cda (24g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 2 comidas:

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Kéfir

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



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

Para las 3 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata (672g)

perejil fresco, picado

4 1/2 ramitas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1 1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

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

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber

**levadura nutricional**

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich Caprese

1/2 sándwich(es) - 230 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 14g carbs ● 3g fiber

Translation missing:
es.for_single_meal**salsa pesto**

1 cda (16g)

mozzarella fresca

1 rebanadas (28g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

2 cda (32g)

mozzarella fresca

2 rebanadas (57g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas), picado**
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

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.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de col con tofu buffalo

570 kcal ● 25g protein ● 44g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



tofu firme, secado con papel absorbente y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)
aceite
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
aderezo ranch
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)

1. Sazona los cubos de tofu con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el tofu y cocina 4–6 minutos, girando de vez en cuando, hasta que esté dorado por todos los lados. Retíralo del fuego y deja enfriar un poco; luego mézclalo con salsa picante.
3. Sirve el tofu sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
4. Consejo de preparación: Guarda el tofu y el aderezo ranch por separado de la col. Mezcla todo justo antes de servir para mantener la col fresca y crujiente.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica
5/6 cda (mL)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (5g)
tomates, cortado por la mitad
6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)
mezcla de hojas verdes
3/8 paquete (155 g) (65g)
mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)

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

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 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.

Naranja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mug cake proteico de chocolate

1 pastel en taza(s) - 195 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

2 cdita (7g)

agua

2 tsp (mL)

huevos

1 grande (50g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

polvo de hornear

1/2 cdita (3g)

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 2 comidas:

edulcorante sin calorías

4 cdita (14g)

agua

4 tsp (mL)

huevos

2 grande (100g)

cacao en polvo

4 cdita (7g)

polvo de hornear

1 cdita (5g)

proteína en polvo, chocolate

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

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 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 onza(s)

aceite
1 1/4 cdita (mL)
seitan
5 oz (142g)

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.

Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 tazas, cocidas

agua
2 taza(s) (mL)
farro
4 cucharada (52g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido - 86 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 3/8 taza de arroz integral cocido

arroz integral

2 cucharada (24g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

370 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 15g fiber



aceite
1/3 cdita (mL)
frijoles refritos
1/3 taza (81g)
salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cda (36g)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
aguacates, cortado en cubos
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de condimento para tacos
2/3 cda (6g)
tempeh
2 2/3 oz (76g)

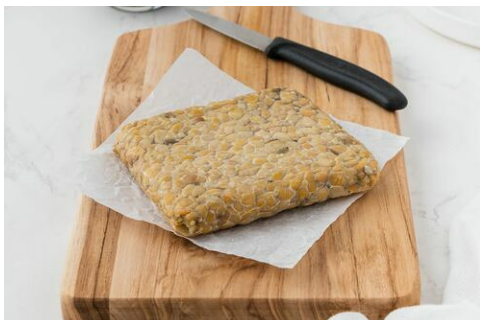
1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
mantequilla de maní
1 1/2 cda (24g)
salsa de chile sriracha
1 cda (17g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 diente (3g)
aceite
2 cdita (mL)
nueces de girasol
1 cda (12g)
salsa picante
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
2 diente (6g)
aceite
4 cdita (mL)
nueces de girasol
2 cda (24g)
salsa picante
2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua
28 taza(s) (mL)
polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-