

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 2800 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

2846 kcal ● 236g protein (33%) ● 105g fat (33%) ● 199g carbs (28%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 16g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de plátano macho
113 kcal



Pretzels
110 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

775 kcal, 50g proteína, 76g carbohidratos netos, 28g grasa



Uvas
87 kcal



Tenders de chik'n crujientes
12 tender(s)- 686 kcal

Cena

775 kcal, 55g proteína, 31g carbohidratos netos, 39g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
145 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
628 kcal

Day 2

2846 kcal ● 236g protein (33%) ● 105g fat (33%) ● 199g carbs (28%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 16g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de plátano macho

113 kcal



Pretzels

110 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

775 kcal, 50g proteína, 76g carbohidratos netos, 28g grasa



Uvas

87 kcal



Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal

Cena

775 kcal, 55g proteína, 31g carbohidratos netos, 39g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal

Day 3

2862 kcal ● 243g protein (34%) ● 106g fat (33%) ● 191g carbs (27%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 16g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Cereal saludable

201 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

330 kcal, 7g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de plátano macho

113 kcal



Pretzels

110 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

780 kcal, 51g proteína, 69g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal

Cena

825 kcal, 61g proteína, 44g carbohidratos netos, 35g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 4

2796 kcal ● 243g protein (35%) ● 97g fat (31%) ● 198g carbs (28%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 16g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Cereal saludable

201 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

265 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur helado

265 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

780 kcal, 51g proteína, 69g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal

Cena

825 kcal, 61g proteína, 44g carbohidratos netos, 35g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 5

2842 kcal ● 237g protein (33%) ● 124g fat (39%) ● 154g carbs (22%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 16g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Cereal saludable
201 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

265 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur helado
265 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

815 kcal, 49g proteína, 43g carbohidratos netos, 43g grasa



Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa
1 sándwich(es)- 342 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

835 kcal, 56g proteína, 26g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
403 kcal

Day 6

2751 kcal ● 257g protein (37%) ● 102g fat (33%) ● 160g carbs (23%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

405 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



Zanahorias y hummus
287 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

330 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

760 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
211 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
3 brochetas- 350 kcal

Cena

765 kcal, 72g proteína, 55g carbohidratos netos, 25g grasa



Lentejas
231 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 7

2751 kcal ● 257g protein (37%) ● 102g fat (33%) ● 160g carbs (23%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

405 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 11g grasa



Zanahorias y hummus

287 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

330 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

760 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas- 350 kcal

Cena

765 kcal, 72g proteína, 55g carbohidratos netos, 25g grasa



Lentejas

231 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Bebidas

- ☐ agua
36 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ banana
2 3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (325g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
6 cda (102g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ tomates
3 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (410g)
- ☐ pepino
3 pepino (21 cm) (903g)
- ☐ cebolla morada
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ pimiento
1 pequeña (74g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ espinaca fresca
2 oz (57g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1/4 lata, escurrida (60g)
- ☐ jengibre fresco
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- ☐ zanahorias baby
56 mediana (560g)

Otro

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/2 g (3g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)
- ☐ vinagre de vino tinto
3 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
3 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
1 2/3 cda, picado (4g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ lentejas, crudas
56 cucharadita (224g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 1/4 oz (64g)
- ☐ hummus
14 cda (210g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ chips de plátano macho
2 1/4 oz (64g)
- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)
- ☐ leche entera
6 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 1/2 taza (420g)
- ☐ queso
5 oz (140g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
1 oz (28g)

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)
- ☐ tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cda (2g)
- ☐ Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)
- ☐ aceite de sésamo
1 cda (mL)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5 cucharadita (mL)

- ☐ mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ semillas de chía
1 1/2 cda (21g)
- ☐ almendras
2 1/2 oz (74g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 1/2 cda (33g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
6 oz (170g)

Dulces

- ☐ yogur helado
2 1/3 taza (406g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
pan
4 rebanada (128g)

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

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

Cereal saludable

201 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar

1/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

1/2 cda (7g)

almendras

1 cucharada, en tiras finas (7g)

banana, en rodajas

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 1/2 cda (11g)

Para las 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 1/2 cda (21g)

almendras

3 cucharada, en tiras finas (20g)

banana, en rodajas

3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 1/2 cda (33g)

1. Añade la leche de almendras y las semillas de chía a un bol. Deja reposar unos 4 minutos para que espese.
2. Mientras espesa, añade las semillas de calabaza y las almendras al procesador de alimentos (o pícalas a mano). Tritura unos segundos. Debe quedar todavía con trozos, con una textura tipo granola.
3. Añade a la leche y corona con plátano en rodajas (o cualquier otra fruta).
4. Servir.
5. (Para cocinar en cantidad: pica las almendras y las semillas de calabaza y guárdalas en un recipiente hermético. Luego sigue los pasos con la leche, las semillas de chía y la fruta al servir.)

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 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

287 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 24g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
28 mediana (280g)
hummus
7 cda (105g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
56 mediana (560g)
hummus
14 cda (210g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 taza (276g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
3 cda (51g)
tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)

Para las 2 comidas:

ketchup
6 cda (102g)
tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1 1/2 cdita (2g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

3/4 taza (210g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

Para las 2 comidas:

pimiento, en rodajas

1 pequeña (74g)

cebolla, picado

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

seitán, cortado en tiras

6 oz (170g)

aceite

1 cda (mL)

bollo para sub(s)

2 panecillo(s) (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de queso a la plancha con espinacas y alcachofa

1 sándwich(es) - 342 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

espinaca fresca

2 oz (57g)

alcachofas, enlatadas

1/4 lata, escurrida (60g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las alcachofas y cocina hasta que empiecen a dorarse en algunos puntos, unos 5-6 minutos.
Añade las espinacas y un poco de sal y pimienta a la sartén y remueve hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
Transfiere la mezcla de espinacas y alcachofas a un bol y limpia la sartén.
Añade la mezcla de espinacas y alcachofas y el queso a una rebanada de pan y tapa con la otra rebanada.
Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, 2-3 minutos por lado.
Corta el sándwich por la mitad y sirve.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas
3/4 pepino (21 cm) (226g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
vinagre de vino tinto
3/4 cdita (mL)
eneldo seco
3/4 cdita (1g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
6 cucharada (105g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)
eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
3/4 taza (210g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas - 350 kcal ● 28g protein ● 21g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado

1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Brocheta(s)

3 pincho(s) (3g)

tiras veganas 'chik'n'

4 oz (113g)

aceite de sésamo

1/2 cda (mL)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

Brocheta(s)

6 pincho(s) (6g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (227g)

aceite de sésamo

1 cda (mL)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chips de plátano macho

113 kcal ● 0g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho

3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano macho

2 1/4 oz (64g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:
pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:
frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur helado
265 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 44g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
yogur helado
56 cucharadita (203g)

Para las 2 comidas:
yogur helado
2 1/3 taza (406g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso

3/4 taza, rallada (84g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cedita (mL)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cedita (mL)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal ● 52g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso
1 lbs (454g)
aceite
2 cda (mL)
tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

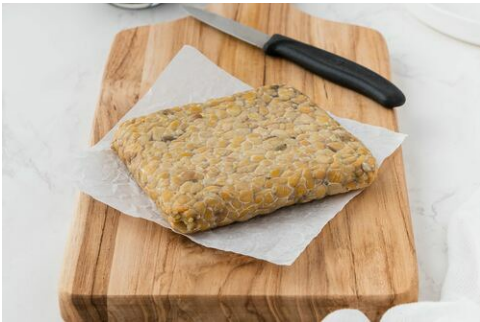
aceite

2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)

albahaca fresca

1 2/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

5 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/4 lbs (95g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

Para las 7 comidas:

agua
31 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.