

Meal Plan - Menú semanal vegetariano bajo en carbohidratos de 3200 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

3189 kcal ● 248g protein (31%) ● 166g fat (47%) ● 131g carbs (16%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 90g proteína, 27g carbohidratos netos, 57g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Tofu al horno
32 onza(s)- 905 kcal

Cena

1005 kcal, 54g proteína, 67g carbohidratos netos, 51g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
285 kcal

Day 2

3137 kcal ● 237g protein (30%) ● 160g fat (46%) ● 135g carbs (17%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Almuerzo

960 kcal, 61g proteína, 38g carbohidratos netos, 59g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
424 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

1025 kcal, 73g proteína, 61g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada caprese
142 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal



Day 3

3211 kcal ● 240g protein (30%) ● 167g fat (47%) ● 126g carbs (16%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 262 kcal



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Aperitivos

365 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Aguacate

176 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

960 kcal, 61g proteína, 38g carbohidratos netos, 59g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas

424 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

1025 kcal, 73g proteína, 61g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada caprese

142 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 4

3196 kcal ● 235g protein (29%) ● 149g fat (42%) ● 177g carbs (22%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 262 kcal



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Aperitivos

365 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Aguacate

176 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

955 kcal, 73g proteína, 79g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal



Seitán simple

8 onza(s)- 487 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

Cena

1015 kcal, 55g proteína, 70g carbohidratos netos, 47g grasa



Pasta al horno con feta y garbanzos

1016 kcal

Day 5

3215 kcal ● 229g protein (28%) ● 160g fat (45%) ● 142g carbs (18%) ● 72g fiber (9%)

Desayuno

560 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Frambuesas

1 3/4 taza(s)- 126 kcal



Omelet de chile y queso

433 kcal

Aperitivos

365 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Aguacate

176 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

915 kcal, 45g proteína, 50g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal



Tofu marsala

434 kcal

Cena

1050 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas- 583 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal

Day 6

3191 kcal ● 235g protein (29%) ● 150g fat (42%) ● 153g carbs (19%) ● 71g fiber (9%)

Desayuno

560 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Frambuesas

1 3/4 taza(s)- 126 kcal



Omelet de chile y queso

433 kcal

Aperitivos

350 kcal, 6g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

905 kcal, 54g proteína, 40g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos

316 kcal

Cena

1050 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas- 583 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal

Day 7

3178 kcal ● 202g protein (25%) ● 159g fat (45%) ● 162g carbs (20%) ● 73g fiber (9%)

Desayuno

560 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Frambuesas

1 3/4 taza(s)- 126 kcal



Omelet de chile y queso

433 kcal

Aperitivos

350 kcal, 6g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

905 kcal, 54g proteína, 40g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos

316 kcal

Cena

1035 kcal, 38g proteína, 73g carbohidratos netos, 53g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón

854 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Bebidas

- ☐ agua
23 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 cdita (12g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 oz (13g)
- ☐ vinagre balsámico
2 1/2 cda (mL)
- ☐ coriandro molido
3 cdita (5g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ albahaca, seca
1/2 cdita, hojas (0g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1 1/4 envase (21 g) (26g)
- ☐ salchicha vegana
5 1/2 sausage (550g)
- ☐ guacamole (comercial)
8 cda (124g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- ☐ Pasta de garbanzo
5/8 box (124g)
- ☐ mantequilla vegana
1 cda (14g)
- ☐ Brocheta(s)
10 pincho(s) (10g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- ☐ aceite de sésamo
1 2/3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
17 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (2167g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ salsa de soja
2/3 lbs (mL)
- ☐ hummus
10 cda (150g)
- ☐ mantequilla de maní
1/3 lbs (150g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 lata (1344g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cda (18g)
- ☐ nueces
5 oz (137g)
- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso romano
1 1/2 cda (10g)
- ☐ queso cheddar
1/3 lbs (155g)
- ☐ mozzarella fresca
6 oz (170g)
- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)
- ☐ queso feta
5 oz (142g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos rojos deshidratados
1/2 taza (84g)

- ☐ ajo
8 diente(s) (24g)
- ☐ jengibre fresco
1/2 oz (13g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ zanahorias
8 1/2 mediana (519g)
- ☐ patatas
10 oz (280g)
- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (307g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ champiñones
2 1/2 oz (71g)
- ☐ perejil fresco
16 ramitas (16g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (290g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
1/2 taza (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 3/4 oz (mL)

- ☐ jugo de limón
3 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas
8 1/4 taza (1015g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ fécula de maíz
1 cdita (3g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces pacanas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

hummus

10 cda (150g)

pan

4 rebanada (128g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Nueces

3/8 taza(s) - 262 kcal ● 6g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Para las 2 comidas:

nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Frambuesas

1 3/4 taza(s) - 126 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 3/4 taza (215g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
5 1/4 taza (646g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Omelet de chile y queso

433 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, batido
4 grande (200g)
queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
coriandro molido
1 cdita (2g)
polvo de chile
1 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos, batido
12 grande (600g)
queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)
coriandro molido
3 cdita (5g)
polvo de chile
3 cdita (8g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



sal
1/4 cdita (2g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Tofu al horno

32 onza(s) - 905 kcal ● 88g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



Rinde 32 onza(s)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
semillas de sésamo
2 cda (18g)
salsa de soja
1 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tomates salteados con ajo y hierbas

424 kcal ● 5g protein ● 35g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
5/6 cedita (5g)
condimento italiano
5/6 cda (9g)
tomates
1 2/3 pinta, tomates cherry (497g)
ajo, picado
1 2/3 diente(s) (5g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cedita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1 2/3 cedita (10g)
condimento italiano
1 2/3 cda (18g)
tomates
3 1/3 pinta, tomates cherry (993g)
ajo, picado
3 1/3 diente(s) (10g)
aceite de oliva
5 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cedita, molido (1g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. 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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



queso romano, rallado finamente
3/8 cda (2g)

vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharada (mL)

espinaca fresca
3/8 paquete (170 g) (64g)

nueces
2 cucharada, picada (15g)

arándanos rojos deshidratados
2 cucharada (20g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Seitán simple

8 onza(s) - 487 kcal ● 60g protein ● 15g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite
2 cdita (mL)

seitan
1/2 lbs (227g)

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.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



tomates, en rodajas

1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

4 oz (113g)

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

Tofu marsala

434 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

5 oz (142g)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

aceite

1 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

2 1/2 oz (71g)

caldo de verduras, caliente

1/2 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1 cda (3g)

mantequilla vegana

1 cda (14g)

patatas, pelado y cortado en cuartos

5 oz (142g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y devuelve las patatas a la olla. Añade la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Machaca con un tenedor hasta obtener un puré suave. Reserva el puré.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo caliente con la maicena y un poco de sal. Remueve hasta integrar. Reserva la mezcla de caldo.
3. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente, 4-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato.
4. Calienta el resto del aceite en la misma sartén. Añade los champiñones y el chalote y cocina 3-5 minutos hasta que los champiñones empiecen a dorarse. Añade el ajo y cocina otro minuto hasta que desprenda aroma.
5. Añade el caldo y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cocina hasta que espese, unos 3-5 minutos.
6. Devuelve el tofu a la sartén y lleva a ebullición. Sazona al gusto con un poco de sal y pimienta.
7. Sirve el tofu marsala con puré de patatas.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cda (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cda (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Ensalada de espinacas con arándanos

316 kcal ● 6g protein ● 21g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso romano, rallado finamente

3/8 cda (3g)

vinagreta de frambuesa y nueces

2 1/4 cucharada (mL)

espinaca fresca

3/8 paquete (170 g) (71g)

nueces

2 1/4 cucharada, picada (16g)

arándanos rojos deshidratados

2 1/4 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

queso romano, rallado finamente

5/6 cda (5g)

vinagreta de frambuesa y nueces

1/4 taza (mL)

espinaca fresca

5/6 paquete (170 g) (142g)

nueces

1/4 taza, picada (32g)

arándanos rojos deshidratados

1/4 taza (44g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

8 cda (124g)

queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

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 3 comidas:

cacahuates tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nueces pacanas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

8 pastel (72g)

1. Disfruta.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 1/2 sausage (150g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

brócoli, picado

1 1/2 taza, picado (137g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 1/2 mediana (92g)

patatas, cortado en gajos

1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



queso romano, rallado finamente
3/8 cda (2g)
vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharada (mL)
espinaca fresca
3/8 paquete (170 g) (64g)
nueces
2 cucharada, picada (15g)
arándanos rojos deshidratados
2 cucharada (20g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

3/4 cda (3g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cucharada (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

salsa de soja

3 cdita (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

6 cucharada (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta al horno con feta y garbanzos

1016 kcal ● 55g protein ● 47g fat ● 70g carbs ● 23g fiber



ajo, pelado y machacado

1 1/4 diente(s) (4g)

condimento italiano

1/3 cdita (1g)

Pasta de garbanzo

5/8 box (124g)

espinaca fresca

1 1/4 taza(s) (38g)

queso feta, escurrido

5 oz (142g)

aceite

5/8 cda (mL)

tomates

12 1/2 oz, tomates cherry (354g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una fuente para horno, coloca los tomates, el ajo y el queso feta (no lo desmenuces). Rocía con el aceite y sazón con sal/pimienta. Hornea 30-35 minutos hasta que los tomates revienten.
3. Mientras tanto, cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Reserva.
4. Saca la fuente del horno y aplasta todo con un tenedor hasta que el feta quede cremoso pero los tomates sigan un poco troceados.
5. Añade las espinacas y la pasta caliente a la fuente y mezcla con cuidado hasta que las espinacas se marchiten y la pasta quede cubierta. Adorna con sazón italiano y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas - 583 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado

5/6 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)

Brocheta(s)

5 pincho(s) (5g)

tiras veganas 'chik'n'

6 2/3 oz (189g)

aceite de sésamo

5/6 cda (mL)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 2/3 cda (27g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado

1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

Brocheta(s)

10 pincho(s) (10g)

tiras veganas 'chik'n'

13 1/3 oz (378g)

aceite de sésamo

1 2/3 cda (mL)

jugo de lima

2 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

3 1/3 cda (53g)

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.

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata (896g)

perejil fresco, picado

6 ramitas (6g)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (mL)

vinagre balsámico

2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

2 taza de tomates cherry (298g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de garbanzos y calabacín con limón

854 kcal ● 29g protein ● 38g fat ● 70g carbs ● 28g fiber



calabacín, cortado en rodajas

1 grande (323g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cda (mL)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 lata (448g)

albahaca, seca

1/2 cdita, hojas (0g)

perejil fresco, picado

10 ramitas (10g)

jugo de limón

4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas finas

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.