

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 3300 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

3258 kcal ● 217g protein (27%) ● 75g fat (21%) ● 376g carbs (46%) ● 53g fiber (7%)

Almuerzo

1365 kcal, 56g proteína, 224g carbohidratos netos, 19g grasa



[Jugo de frutas](#)

2 1/4 taza(s)- 258 kcal



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)

1106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Cena

1460 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 54g grasa



[Semillas de calabaza](#)

548 kcal



[Bol de tabulé de garbanzos especiados](#)

910 kcal

Day 2

3313 kcal ● 247g protein (30%) ● 106g fat (29%) ● 218g carbs (26%) ● 124g fiber (15%)

Almuerzo

1450 kcal, 74g proteína, 70g carbohidratos netos, 82g grasa



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)

982 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

467 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Cena

1425 kcal, 77g proteína, 143g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada de tomate y pepino](#)

141 kcal



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)

1286 kcal

Day 3

3286 kcal ● 246g protein (30%) ● 116g fat (32%) ● 241g carbs (29%) ● 73g fiber (9%)

Almuerzo

1410 kcal, 59g proteína, 140g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Tacos de chorizo vegano
4 taco(s)- 1273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1440 kcal, 90g proteína, 97g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada mixta
242 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
1199 kcal

Day 4

3252 kcal ● 234g protein (29%) ● 105g fat (29%) ● 288g carbs (35%) ● 55g fiber (7%)

Almuerzo

1385 kcal, 96g proteína, 123g carbohidratos netos, 48g grasa



Cuscús
452 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Tofu al horno
28 onza(s)- 792 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1430 kcal, 41g proteína, 161g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
299 kcal



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal



Pizzas de portobello con queso (veganas)
6 sombrerito(s) de champiñón- 874 kcal

Day 5

3298 kcal ● 281g protein (34%) ● 93g fat (25%) ● 268g carbs (32%) ● 67g fiber (8%)

Almuerzo

1460 kcal, 64g proteína, 172g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Cassoulet de alubias blancas
1347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1400 kcal, 120g proteína, 93g carbohidratos netos, 56g grasa



Seitán con ajo y pimienta
1141 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 6

3257 kcal● 229g protein (28%)● 69g fat (19%)● 377g carbs (46%)● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1450 kcal, 85g proteína, 138g carbohidratos netos, 53g grasa

- Ensalada mixta simple
170 kcal
- Wrap vegetal sencillo (deli)
3 wrap(s)- 1279 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1375 kcal, 47g proteína, 235g carbohidratos netos, 15g grasa

- Pasta con salsa comprada
1191 kcal
- Ensalada mixta
182 kcal

Day 7

3257 kcal● 229g protein (28%)● 69g fat (19%)● 377g carbs (46%)● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1450 kcal, 85g proteína, 138g carbohidratos netos, 53g grasa

- Ensalada mixta simple
170 kcal
- Wrap vegetal sencillo (deli)
3 wrap(s)- 1279 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1375 kcal, 47g proteína, 235g carbohidratos netos, 15g grasa

- Pasta con salsa comprada
1191 kcal
- Ensalada mixta
182 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
36 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
3/8 cda (mL)

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
5 albóndiga(s) (150g)
- ☐ coliflor triturada congelada
2 taza, preparada (319g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/4 paquete (155 g) (653g)
- ☐ chorizo de soja
1/2 lbs (227g)
- ☐ salchicha vegana
2 1/2 sausage (250g)
- ☐ condimento italiano
1 1/4 cdita (5g)
- ☐ queso vegano rallado
1 1/2 taza (168g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
42 slices (437g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1 1/2 lbs (722g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/2 caja (165 g) (260g)
- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
2 frasco (680 g) (1259g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 1/4 taza (325g)
- ☐ caldo de verduras
2 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ semillas de sésamo
2/3 oz (23g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (821g)
- ☐ frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1097g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (354g)
- ☐ salsa de soja
3/4 lbs (mL)
- ☐ frijoles refritos
2/3 lata (~450 g) (296g)
- ☐ tofu extra firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 3/4 lata(s) (768g)
- ☐ hummus
12 cda (180g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
2 cdita (4g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)

Bebidas

- ☐ agua
29 1/2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ perejil fresco
6 1/3 ramitas (6g)
 - ☐ tomates
8 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1069g)
 - ☐ pepino
3 1/4 pepino (21 cm) (966g)
 - ☐ cebolla morada
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (139g)
 - ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
 - ☐ jengibre fresco
1/3 oz (9g)
 - ☐ brócoli
3 3/4 taza, picado (341g)
 - ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (317g)
 - ☐ pimiento jalapeño
2/3 pimiento(s) (9g)
 - ☐ zanahorias
8 2/3 mediana (530g)
 - ☐ lechuga romana
2 1/2 corazones (1250g)
 - ☐ patatas
2 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (230g)
 - ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (163g)
 - ☐ sombrero de portabella
6 pieza entera (846g)
 - ☐ pimiento verde
1/4 taza, picada (31g)
-

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
5 cda (60g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de maíz
8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)
- ☐ tortillas de harina
6 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (432g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1106 kcal ● 52g protein ● 18g fat ● 167g carbs ● 18g fiber



albóndigas veganas congeladas

5 albóndiga(s) (150g)

pasta seca cruda

6 2/3 oz (190g)

salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (280g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



ajo, picado fino
2 1/2 diente (8g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
3/4 lbs (354g)
semillas de sésamo
2 1/2 cdita (8g)
aceite
3 3/4 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
2 1/2 cdita (5g)
salsa de soja
5 cda (mL)
coliflor triturada congelada
2 taza, preparada (319g)
brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

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



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)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Tacos de chorizo vegano

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g protein ● 43g fat ● 132g carbs ● 33g fiber



Rinde 4 taco(s)

pimiento jalapeño, sin semillas y picado

2/3 pimiento(s) (9g)

chorizo de soja, retirada la envoltura

1/2 lbs (227g)

aceite

2/3 cdita (mL)

cebolla, picado en cubitos

1/3 pequeña (23g)

frijoles refritos

2/3 lata (~450 g) (296g)

tortillas de maíz

8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)

1. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla picada y el jalapeño, y cocinar durante unos 10 minutos.
2. Agregar el chorizo de soja y cocinar unos 5 minutos, hasta que empiece a dorarse.
3. Mientras tanto, poner los frijoles refritos en una cacerola y calentar a fuego bajo hasta que estén calientes.
4. Apilar dos tortillas por taco y untar frijoles sobre ellas. Colocar la mezcla de chorizo de soja encima.
5. Servir.
6. Consejo para preparar comidas: dividir la mezcla de chorizo y los frijoles refritos en recipientes herméticos separados y guardar en el refrigerador. Cuando vayas a comer, calienta la mezcla de chorizo y los frijoles en la estufa (o en el microondas), colócalos en las tortillas y sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 4

Cuscús

452 kcal  16g protein  1g fat  89g carbs  6g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
3/4 caja (165 g) (123g)

- 1. Siga las instrucciones del paquete.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal  3g protein  6g fat  15g carbs  3g fiber



aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

- 1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tofu al horno

28 onza(s) - 792 kcal  77g protein  41g fat  19g carbs  9g fiber



Rinde 28 onza(s)

tofu extra firme

1 3/4 lbs (794g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

1 3/4 cda (16g)

salsa de soja

14 cucharada (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 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal ● 62g protein ● 28g fat ● 164g carbs ● 49g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 3/4 lata(s) (768g)

ajo, picado

3 1/2 diente(s) (11g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

caldo de verduras

7/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 3/4 mediano (diám. 6.4 cm) (193g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

3 1/2 grande (252g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Wrap vegetal sencillo (deli)

3 wrap(s) - 1279 kcal ● 81g protein ● 41g fat ● 128g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
6 cda (90g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tortillas de harina
3 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (216g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
21 slices (218g)

Para las 2 comidas:

hummus
12 cda (180g)
tomates
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tortillas de harina
6 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (432g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
42 slices (437g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza
548 kcal ● 26g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiado
910 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 141g carbs ● 25g fiber



perejil fresco, picado
3 1/3 ramitas (3g)
tomates, picado
5/6 tomate roma (67g)
pepino, picado
3/8 pepino (21 cm) (125g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
5/6 lata (373g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
comino molido
5/6 cdita (2g)
aceite
3/8 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal ● 74g protein ● 16g fat ● 129g carbs ● 82g fiber



crema agria
5 cda (60g)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos
1 1/4 taza (325g)
frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1097g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

1199 kcal ● 82g protein ● 54g fat ● 77g carbs ● 20g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

2 1/2 sausage (250g)

condimento italiano

1 1/4 cdita (5g)

aceite

5 cdita (mL)

brócoli, picado

2 1/2 taza, picado (228g)

zanahorias, cortado en rodajas

2 1/2 mediana (153g)

patatas, cortado en gajos

2 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (230g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



pepino, en rodajas

1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

tomates, en cubos

1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)

mezcla de hojas verdes

1 1/6 paquete (155 g) (181g)

apio crudo, troceado

2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)

aderezo para ensaladas

3 1/2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta

18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizzas de portobello con queso (veganas)

6 sombrerito(s) de champiñón - 874 kcal ● 27g protein ● 42g fat ● 75g carbs ● 22g fiber



Rinde 6 sombrerito(s) de champiñón

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

orégano seco

3/4 cdita, molido (1g)

sombrero de portabella, tallos retirados

6 pieza entera (846g)

queso vegano rallado

1 1/2 taza (168g)

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

salsa para pasta

3/4 taza (195g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel aluminio, engrasándolo con el aceite de oliva.
2. Coloca los sombreritos de champiñón con la parte superior hacia abajo en la bandeja y reparte la salsa de tomate en cada uno de forma uniforme.
3. Cubre cada uno con el queso y las especias.
4. Hornea 25 minutos hasta que el queso se derrita.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Seitán con ajo y pimienta

1141 kcal ● 102g protein ● 55g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 2/3 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
13 1/3 oz (378g)
pimiento verde
3 1/3 cucharada, picada (31g)
ajo, picado finamente
4 diente(s) (12g)
cebolla
6 2/3 cucharada, picada (67g)
aceite de oliva
3 1/3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta con salsa comprada

1191 kcal ● 41g protein ● 9g fat ● 220g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (392g)
pasta seca cruda
9 1/3 oz (266g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1 1/6 frasco (680 g) (784g)
pasta seca cruda
18 2/3 oz (532g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)
lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/6 pepino (21 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
lechuga romana, rallado
1 1/2 corazones (750g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
3/8 pepino (21 cm) (113g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

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.