

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1300 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

1369 kcal ● 128g protein (37%) ● 21g fat (14%) ● 132g carbs (38%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
2 salchichas- 75 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Almuerzo

335 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



[Pasta de lentejas](#)
337 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 2g grasa



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal



[Chips horneados](#)
8 crujientes- 81 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



[Frijoles y verduras guisados](#)
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

1364 kcal ● 116g protein (34%) ● 29g fat (19%) ● 135g carbs (40%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)

2 salchichas- 75 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 2g grasa



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal



[Chips horneados](#)

8 crujientes- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



[Semillas de girasol](#)

120 kcal



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



[Frijoles y verduras guisados](#)

353 kcal

Day 3

1288 kcal ● 122g protein (38%) ● 28g fat (19%) ● 118g carbs (37%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)

2 salchichas- 75 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Aperitivos

105 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



[Tortita de arroz](#)

3 tortita(s) de arroz- 104 kcal

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



[Semillas de girasol](#)

120 kcal



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal

Cena

320 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



[Tempeh básico](#)

2 onza(s)- 148 kcal



[Lentejas](#)

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Day 4

1336 kcal ● 141g protein (42%) ● 23g fat (15%) ● 110g carbs (33%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

215 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 1g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Aperitivos

105 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Tortita de arroz
3 tortita(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

380 kcal, 22g proteína, 49g carbohidratos netos, 6g grasa



Sopa de lentejas y verduras
139 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

310 kcal, 30g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Col rizada salteada
91 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Day 5

1355 kcal ● 135g protein (40%) ● 26g fat (17%) ● 109g carbs (32%) ● 37g fiber (11%)

Desayuno

215 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 1g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Aperitivos

130 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

310 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa toscana de frijoles blancos
202 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Day 6

1357 kcal ● 123g protein (36%) ● 30g fat (20%) ● 119g carbs (35%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Pretzels
110 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

130 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

330 kcal, 12g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Sopa de lentejas rojas
201 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
369 kcal

Day 7

1264 kcal ● 118g protein (37%) ● 29g fat (21%) ● 114g carbs (36%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Pretzels
110 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

130 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

330 kcal, 12g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Sopa de lentejas rojas
201 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Cena

275 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Salteado de Chik'n
142 kcal

Otro

- ☐ salchichas veganas para el desayuno
6 salchichas (135g)
- ☐ queso crema sin lácteos
2 1/4 cda (34g)
- ☐ pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
16 crips (37g)
- ☐ levadura nutricional
1/4 cda (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- ☐ condimento italiano
1/4 cda (3g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
1/2 taza (mL)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (104g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Bebidas

- ☐ agua
23 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
22 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (698g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
- ☐ sal
1/6 cdita (1g)
- ☐ coriandro molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/2 cda (3g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ banana
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)
- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ salsa de soja
3/8 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
3 cucharada (34g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
3 3/4 taza, picada (150g)
 - ☐ ajo
4 1/4 diente(s) (13g)
 - ☐ espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
 - ☐ mezcla de verduras congeladas
3/4 lbs (335g)
 - ☐ zanahorias
4 1/3 mediana (262g)
 - ☐ cebolla
2/3 mediano (diám. 6.4 cm) (73g)
 - ☐ apio crudo
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
 - ☐ patatas
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diám.) (107g)
 - ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
 - ☐ tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
 - ☐ pimiento
1/4 mediana (30g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

6 salchichas (135g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema sin lácteos

3/4 cda (11g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 3 comidas:

queso crema sin lácteos

2 1/4 cda (34g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

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.

Batido proteico verde

130 kcal 14g protein 1g fat 14g carbs 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)
banana, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
agua
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)
banana, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
agua
1/4 taza(s) (mL)

- 1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
- 2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
- 3. Servir de inmediato.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)
salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)

Para las 2 comidas:

sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Sopa de lentejas y verduras

139 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



mezcla de verduras congeladas
6 cucharada (51g)

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

levadura nutricional
1/4 cda (1g)

kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)

caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas
2 cucharada (24g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Lentejas

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

**sal**

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 pequeña (18g)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/4 lata(s) (110g)

apio crudo, picado

1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)

zanahorias, picado

1/4 grande (18g)

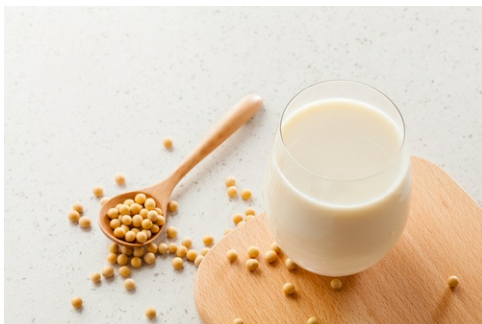
aceite

1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando. Añade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos. Sirve.

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa de lentejas rojas

201 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, cortado en cubitos
1/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (53g)
aceite
1/4 cda (mL)
coriandro molido
1/4 cdita (0g)
concentrado de tomate
1/4 cda (4g)
comino molido
1/4 cda (2g)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
zanahorias, cortado en cubitos
1/4 grande (18g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
lentejas rojas, crudas
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

patatas, cortado en cubitos
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)
aceite
1/2 cda (mL)
coriandro molido
1/2 cdita (1g)
concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
comino molido
1/2 cda (3g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
zanahorias, cortado en cubitos
1/2 grande (36g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
lentejas rojas, crudas
4 cucharada (48g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Añade la cebolla, la zanahoria, el ajo y una pizca de sal y pimienta. Cocina durante 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
3. Incorpora el caldo de verduras, las lentejas, la patata, el comino, la pasta de tomate y el cilantro. Lleva a ebullición y luego reduce a fuego lento. Tapa y cocina durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas y las patatas estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chips horneados

8 crujientes - 81 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
8 crips (19g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
16 crips (37g)

- 1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tortita de arroz

3 tortita(s) de arroz - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pastel (27g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

- 1. Disfruta.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal  14g protein  4g fat  3g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frijoles y verduras guisados

353 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (220g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (439g)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

aceite

1 cda (mL)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

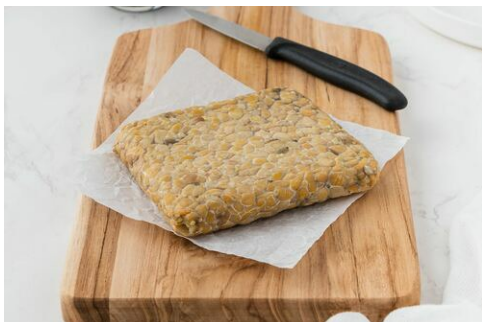
1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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

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



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aceite

1 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

Para las 2 comidas:

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

1 lata (448g)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral
4 cucharadita (16g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)

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.

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g protein ● 2g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
1/4 mediana (30g)
tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
zanahorias, cortado en tiras finas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)
salsa de soja
3/8 cda (mL)
agua
1/6 taza(s) (mL)
arroz integral
1 1/2 cucharada (18g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

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.