

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1400 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

1333 kcal ● 128g protein (38%) ● 33g fat (23%) ● 108g carbs (32%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 7g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

Aperitivos

105 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 0g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

170 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Vegan crumbles

1/2 taza(s)- 73 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas

174 kcal



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 2

1383 kcal ● 128g protein (37%) ● 30g fat (20%) ● 125g carbs (36%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 7g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

Aperitivos

105 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 0g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

220 kcal, 12g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Goulash de frijoles y tofu

219 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas

174 kcal



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

1389 kcal ● 123g protein (35%) ● 40g fat (26%) ● 113g carbs (32%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 7g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

370 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal

Cena

275 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas

87 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal

Day 4

1381 kcal ● 134g protein (39%) ● 46g fat (30%) ● 87g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

370 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal

Cena

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Day 5

1387 kcal ● 125g protein (36%) ● 40g fat (26%) ● 111g carbs (32%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

95 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 0g grasa



Guisantes sugar snap

2 taza- 54 kcal



Sandía

4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

420 kcal, 14g proteína, 60g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



Tofu marsala

217 kcal

Cena

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Day 6

1360 kcal ● 125g protein (37%) ● 36g fat (24%) ● 93g carbs (27%) ● 41g fiber (12%)

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

95 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 0g grasa



Guisantes sugar snap

2 taza- 54 kcal



Sandía

4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

435 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 11g grasa



Chili de lentejas

290 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal

Cena

330 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal

Day 7

1360 kcal ● 125g protein (37%) ● 36g fat (24%) ● 93g carbs (27%) ● 41g fiber (12%)

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tostada de aguacate](#)

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

435 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 11g grasa



[Chili de lentejas](#)

290 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

147 kcal

Aperitivos

95 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 0g grasa



[Guisantes sugar snap](#)

2 taza- 54 kcal



[Sandía](#)

4 oz- 41 kcal

Cena

330 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



[Salteado de zanahoria y carne picada](#)

332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)
- ☐ jarabe de arce
1 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (719g)
- ☐ chalotas
3/4 chalota (85g)
- ☐ lechuga romana
1 1/4 cabeza (762g)
- ☐ champiñones
13 1/4 oz (376g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (164g)
- ☐ tomates
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (582g)
- ☐ guisantes de vaina comestible
6 taza, entera (378g)
- ☐ patatas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (238g)
- ☐ tomates enteros enlatados
2/3 taza (160g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ sandía
12 oz (340g)
- ☐ jugo de fruta
4 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Bebidas

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

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (184g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
5/6 paquete (340 g) (277g)
- ☐ tofu firme
1/4 lbs (120g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)
- ☐ pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ guisantes de nieve
1/4 cup (21g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ mantequilla vegana
1/2 cda (7g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ fécula de maíz
1/2 cdita (1g)
- ☐ bulgur seco
1/3 taza (47g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ comino molido
1/3 cda (2g)
- ☐ polvo de chile
2/3 cda (5g)

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

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (153g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rodajas de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

pepino
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 oz champiñones

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Vegan crumbles

1/2 taza(s) - 73 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1/2 taza (50g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1 3/4 oz (50g)

tomillo fresco

1/8 cdita (0g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

cebolla, cortado en cubitos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal ● 21g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de nieve, extremos recortados

1/8 cup (11g)

tomates

3 tomates cherry (51g)

albóndigas veganas congeladas

3 albóndiga(s) (90g)

mezcla de arroz saborizada

1/4 caja (225 g) (57g)

Para las 2 comidas:

guisantes de nieve, extremos recortados

1/4 cup (21g)

tomates

6 tomates cherry (102g)

albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

mezcla de arroz saborizada

1/2 caja (225 g) (113g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu marsala

217 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2 1/2 oz (71g)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

1 1/4 oz (35g)

caldo de verduras, caliente

1/4 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1/2 cdita (1g)

mantequilla vegana

1/2 cda (7g)

patatas, pelado y cortado en cuartos

2 1/2 oz (71g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbreelas 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

Chili de lentejas

290 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 37g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

bulgur seco

2 2/3 cucharada (23g)

tomates enteros enlatados, picado

1/3 taza (80g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

comino molido

1/6 cda (1g)

polvo de chile

1/3 cda (3g)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

aceite

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

1 1/3 diente(s) (4g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

bulgur seco

1/3 taza (47g)

tomates enteros enlatados, picado

2/3 taza (160g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

comino molido

1/3 cda (2g)

polvo de chile

2/3 cda (5g)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal  1g protein  0g fat  21g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

135 kcal  6g protein  11g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Guisantes sugar snap

2 taza - 54 kcal  4g protein  0g fat  6g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina comestible
2 taza, entera (126g)

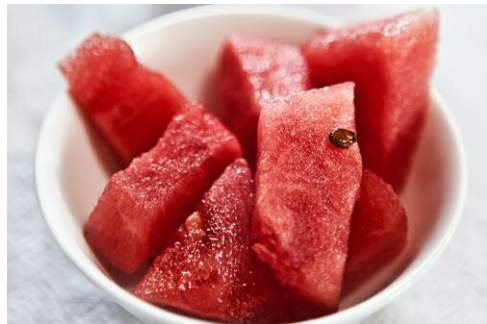
Para las 3 comidas:

guisantes de vaina comestible
6 taza, entera (378g)

- 1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Sandía

4 oz - 41 kcal  1g protein  0g fat  9g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía
4 oz (113g)

Para las 3 comidas:

sandía
12 oz (340g)

- 1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga - 278 kcal ● 24g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Aderezo ranch vegano
1/2 cda (mL)
seitán, desmenuzado
3 oz (85g)
chalotas, cortado en rodajas
1/4 chalota (28g)
jarabe de arce
1/2 cda (mL)
pepino, cortado en cubos
3 rebanadas (21g)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
aceite
1 cdita (mL)
pimentón ahumado
1/4 tsp (1g)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)
seitán, desmenuzado
6 oz (170g)
chalotas, cortado en rodajas
1/2 chalota (57g)
jarabe de arce
1 cda (mL)
pepino, cortado en cubos
6 rebanadas (42g)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)
aceite
2 cdita (mL)
pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade la chalota y algo de sal y pimienta a la sartén. Cocina 1-2 minutos hasta que se ablande. Agrega el seitán y el pimentón y remueve hasta que esté cubierto. Cocina sin mover durante 4-5 minutos o hasta que el seitán empiece a quedar crujiente. Remueve y cocina otros 4-5 minutos hasta que todo el seitán esté crujiente.
3. Apaga el fuego. Incorpora el jarabe de arce.
4. Añade el seitán a las hojas de lechuga y cubre con pepino y un chorrito de aderezo ranch vegano. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

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.

Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 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.

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 disco

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)

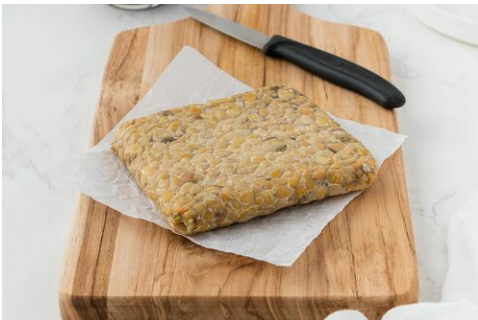
Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

aceite

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/6 cdita (0g)

agua

2/3 cda (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/3 grande (50g)

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

4 oz (113g)

zanahorias

1 1/3 grande (96g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/3 cdita (1g)

agua

1 1/3 cda (mL)

salsa de soja

2 cda (mL)

cebolla, picado

2/3 grande (100g)

ajo, picado fino

1 1/3 diente(s) (4g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/2 lbs (227g)

zanahorias

2 2/3 grande (192g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

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.