

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1700 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

1668 kcal ● 148g protein (35%) ● 28g fat (15%) ● 170g carbs (41%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



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

Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



[Avena instantánea con agua](#)
1 sobre(s)- 165 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

560 kcal, 29g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



[Barrita de proteína](#)
1 barra- 245 kcal



[Sándwich vegano de garbanzos machacados](#)
1/2 sándwich(es)- 203 kcal



[Pera](#)
1 pera(s)- 113 kcal

Cena

250 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 2g grasa



[Pasta de lentejas](#)
252 kcal

Day 2

1754 kcal ● 159g protein (36%) ● 32g fat (17%) ● 178g carbs (41%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Almuerzo

560 kcal, 29g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Sándwich vegano de garbanzos machacados

1/2 sándwich(es)- 203 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 6g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 3

1635 kcal ● 153g protein (38%) ● 44g fat (24%) ● 137g carbs (34%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 6g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

1728 kcal ● 164g protein (38%) ● 73g fat (38%) ● 83g carbs (19%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel mediano tostado con mermelada
1/2 bagel(s)- 173 kcal



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Cena

465 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
4 brochetas- 466 kcal

Day 5

1702 kcal ● 158g protein (37%) ● 73g fat (39%) ● 81g carbs (19%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



Bagel mediano tostado con mermelada
1/2 bagel(s)- 173 kcal



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

415 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



Crema vegana de champiñones
301 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

465 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
4 brochetas- 466 kcal

Day 6

1693 kcal ● 149g protein (35%) ● 66g fat (35%) ● 94g carbs (22%) ● 32g fiber (8%)

Desayuno

305 kcal, 8g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Fresas

3 3/4 taza(s)- 195 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

415 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



Crema vegana de champiñones

301 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

400 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



Tofu cajún

314 kcal



Lentejas

87 kcal

Day 7

1749 kcal ● 158g protein (36%) ● 59g fat (30%) ● 109g carbs (25%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

305 kcal, 8g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



Fresas

3 3/4 taza(s)- 195 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

470 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Cena

400 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



Tofu cajún

314 kcal



Lentejas

87 kcal

Bebidas

- ☐ agua
27 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3 taza(s) (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)
- ☐ yogur de soja
3 envase(s) (451g)
- ☐ queso crema sin lácteos
2 1/4 cda (34g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 cucharada (23g)
- ☐ pasta de lentejas
2 oz (57g)
- ☐ salsa teriyaki
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ Brocheta(s)
8 pincho(s) (8g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
2/3 lbs (302g)
- ☐ aceite de sésamo
1 1/3 cda (mL)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)

Productos horneados

- ☐ bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (209g)
- ☐ pan
1/4 lbs (128g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
5 oz (142g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepinillos encurtidos
1 lanzas (35g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
- ☐ tomates
18 tomates cherry (306g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)
- ☐ coliflor
3 taza, picado (321g)
- ☐ champiñones
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa vegana
2 cda (30g)
- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ peras
3 mediana (534g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ fresas
7 1/2 taza, entera (1080g)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

- ☐ mantequilla de maní
2 2/3 cda (43g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ hummus
5 cda (75g)

Especias y hierbas

- ☐ cúrcuma, molida
1/8 cdita (0g)
- ☐ mostaza
3 cdita (15g)
- ☐ polvo de cebolla
3 cdita (7g)
- ☐ sal
5/6 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)

Dulces

- ☐ mermelada
1 cda (21g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

Bagel mediano tostado con mermelada

1/2 bagel(s) - 173 kcal  6g protein  1g fat  34g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1/2 cda (11g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

mermelada

1 cda (21g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal  5g protein  3g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

1 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fresas

3 3/4 taza(s) - 195 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 31g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
3 3/4 taza, entera (540g)

Para las 2 comidas:

fresas
7 1/2 taza, entera (1080g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich vegano de garbanzos machacados

1/2 sándwich(es) - 203 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 19g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

2 1/2 oz (71g)

cúrcuma, molida

1/8 cdita (0g)

mezcla para coleslaw

2 cucharada (11g)

mostaza

1 1/2 cdita (8g)

**pepinillos encurtidos, cortado en
cubos**

1/2 lanzas (18g)

mayonesa vegana

1 cda (15g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

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

5 oz (142g)

cúrcuma, molida

1/8 cdita (0g)

mezcla para coleslaw

4 cucharada (23g)

mostaza

3 cdita (15g)

**pepinillos encurtidos, cortado en
cubos**

1 lanzas (35g)

mayonesa vegana

2 cda (30g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Coloca los garbanzos en un bol y aplástalos con un machacador de patatas o con el dorso de un tenedor hasta obtener la textura deseada.
2. Mezcla los pepinillos, la mayonesa, la mostaza, la cúrcuma y sal/pimienta al gusto.
3. Unta la mezcla entre rebanadas de pan y cubre con mezcla de ensalada de col. Sirve.
4. Nota sobre sobras: guarda cualquier mezcla de garbanzos sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Monta el sándwich cuando vayas a comer.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuets tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

1 1/2 taza, picado (161g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

1 1/2 cdita (4g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

3/4 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

1 taza, en trozos o láminas (79g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

cebolla, cortado en cubitos

3/8 pequeña (26g)

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

coliflor

3 taza, picado (321g)

leche de almendra, sin azúcar

3 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

3 cdita (7g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)

pimienta negra

1 1/2 cdita, molido (3g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 pequeña (53g)

ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente (5g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

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 2 comidas:

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 pera(s)
peras
1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:
agua
2 1/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



pasta de lentejas

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

mezcla de verduras congeladas

1/4 paquete (283 g c/u) (72g)

salsa teriyaki

4 cucharadita (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g c/u) (144g)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

6 oz (170g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas - 466 kcal ● 38g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado

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

Brocheta(s)

4 pincho(s) (4g)

tiras veganas 'chik'n'

1/3 lbs (151g)

aceite de sésamo

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cda (mL)

mantequilla de maní

1 1/3 cda (21g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado

1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)

Brocheta(s)

8 pincho(s) (8g)

tiras veganas 'chik'n'

2/3 lbs (302g)

aceite de sésamo

1 1/3 cda (mL)

jugo de lima

2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 2/3 cda (43g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 cdita (mL)

condimento cajún

1 cdita (2g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

condimento cajún

2 cdita (5g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

1 1/4 lbs (567g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.