

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1800 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

1830 kcal ● 163g protein (36%) ● 57g fat (28%) ● 132g carbs (29%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



[Pistachos](#)
188 kcal



[Compota de manzana](#)
57 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 11g grasa



[Chips horneados](#)
12 crujientes- 122 kcal



[Nueces](#)
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

455 kcal, 19g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
237 kcal



[Chili vegano con 'carne'](#)
218 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



[Hamburguesa vegetal](#)
2 disco- 254 kcal



[Lentejas](#)
231 kcal

Day 2

1813 kcal ● 163g protein (36%) ● 65g fat (32%) ● 110g carbs (24%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips horneados
12 crujientes- 122 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

455 kcal, 19g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Chili vegano con 'carne'
218 kcal

Cena

470 kcal, 36g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Lentejas
174 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 3

1800 kcal ● 190g protein (42%) ● 68g fat (34%) ● 77g carbs (17%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Sandía
4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

435 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
1 1/3 taza(s)- 143 kcal



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal

Cena

455 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Tofu al horno
10 2/3 onza(s)- 302 kcal

Day 4

1800 kcal ● 190g protein (42%) ● 68g fat (34%) ● 77g carbs (17%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Sandía

4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

435 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s)- 143 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

Cena

455 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Tofu al horno

10 2/3 onza(s)- 302 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g protein (37%) ● 60g fat (30%) ● 124g carbs (28%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

185 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Tiras de pimiento y hummus

128 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

405 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Cena

510 kcal, 28g proteína, 48g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nuggets tipo Chik'n

9 nuggets- 496 kcal

Day 6

1795 kcal ● 166g protein (37%) ● 60g fat (30%) ● 124g carbs (28%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

185 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Tiras de pimiento y hummus

128 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

405 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Cena

510 kcal, 28g proteína, 48g carbohidratos netos, 20g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nuggets tipo Chik'n

9 nuggets- 496 kcal

Day 7

1784 kcal ● 174g protein (39%) ● 57g fat (29%) ● 110g carbs (25%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

185 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Tiras de pimiento y hummus

128 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

425 kcal, 31g proteína, 51g carbohidratos netos, 7g grasa



Salteado de Chik'n

427 kcal

Cena

480 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 29g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal

Otro

- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
21 1/2 taza (645g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/3 cda (5g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
18 nuggets (387g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)

Frutas y jugos

- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ sandía
8 oz (227g)
- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
21 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ polvo de chile
1/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/4 cdita (1g)
- ☐ sal
1/6 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 paquete (340 g) (485g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (136g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/4 lata (112g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ salsa de soja
1/2 lbs (mL)
- ☐ hummus
3/4 taza (183g)

Bebidas

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

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/4 taza (53g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
3 1/2 mediana (417g)
 - ☐ ajo
3/4 diente(s) (2g)
 - ☐ tomates guisados en conserva
1/4 lata (~411 g) (101g)
 - ☐ cebolla
1/4 mediano (diám. 6.4 cm) (28g)
 - ☐ brócoli
2 2/3 taza, picado (243g)
 - ☐ tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
 - ☐ jengibre fresco
1 1/3 rodajas (2,5 cm diám.) (3g)
 - ☐ ketchup
7 cda (122g)
 - ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
 - ☐ edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
 - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 remolacha(s) (50g)
 - ☐ zanahorias
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 taza, entera (432g)

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)

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

Chili vegano con 'carne'

218 kcal ● 15g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, picado

1/4 mediana (30g)

ajo, picado

3/8 diente(s) (1g)

tomates guisados en conserva

1/8 lata (~411 g) (51g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

polvo de chile

1/8 cdita (0g)

comino molido

1/8 cdita (0g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/8 paquete (340 g) (43g)

lentejas, crudas

1 cucharada (12g)

frijoles kidney (judías rojas),

escurrido y enjuagado

1/8 lata (56g)

aceite

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, picado

1/2 mediana (60g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

tomates guisados en conserva

1/4 lata (~411 g) (101g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/4 paquete (340 g) (85g)

lentejas, crudas

2 cucharada (24g)

frijoles kidney (judías rojas),

escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.\r\nAñade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.\r\nIncorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.\r\nLleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s) - 143 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

2/3 cda (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

brócoli

1 1/3 taza, picado (121g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 1/3 cda (5g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

brócoli

2 2/3 taza, picado (243g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásallo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
1 1/3 cda (23g)
tenders sin carne estilo chik'n
5 1/3 piezas (136g)

Para las 2 comidas:

ketchup
2 2/3 cda (45g)
tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor

12 crips (28g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor

24 crips (56g)

1. Disfruta.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

sandía
8 oz (227g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.
-

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tiras de pimiento y hummus

128 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

3/4 mediana (89g)

hummus

4 cucharada (61g)

Para las 3 comidas:

pimiento

2 1/4 mediana (268g)

hummus

3/4 taza (183g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

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

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2

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.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

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

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Tofu al horno

10 2/3 onza(s) - 302 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
semillas de sésamo
2/3 cda (6g)
salsa de soja
1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)
salsa de soja
2/3 taza (mL)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
9 nuggets (194g)
ketchup
2 1/4 cda (38g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
18 nuggets (387g)
ketchup
4 1/2 cda (77g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 remolacha(s) (50g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

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.