

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1900 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

1950 kcal ● 169g protein (35%) ● 64g fat (29%) ● 141g carbs (29%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

515 kcal, 29g proteína, 58g carbohidratos netos, 16g grasa



Tenders de chik'n crujientes
7 tender(s)- 400 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Cena

580 kcal, 32g proteína, 66g carbohidratos netos, 16g grasa



Mezcla de arroz con sabor
287 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 2

1926 kcal ● 177g protein (37%) ● 65g fat (31%) ● 125g carbs (26%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate

176 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s)- 468 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Cena

520 kcal, 34g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de arroz con sabor

191 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 3

1920 kcal ● 174g protein (36%) ● 53g fat (25%) ● 154g carbs (32%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate

176 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

215 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Pretzels

110 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s)- 468 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Cena

520 kcal, 34g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de arroz con sabor

191 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 4

1913 kcal ● 171g protein (36%) ● 63g fat (30%) ● 124g carbs (26%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

275 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

215 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Pretzels
110 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

450 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Cena

530 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Day 5

1911 kcal ● 167g protein (35%) ● 44g fat (21%) ● 170g carbs (36%) ● 43g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal

Cena

460 kcal, 28g proteína, 54g carbohidratos netos, 9g grasa



Quinoa
1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Day 6

1898 kcal ● 172g protein (36%) ● 54g fat (26%) ● 135g carbs (28%) ● 46g fiber (10%)

Desayuno

280 kcal, 12g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



Revuelto de garbanzos
280 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 7

1893 kcal ● 179g protein (38%) ● 65g fat (31%) ● 107g carbs (23%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

280 kcal, 12g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



Revuelto de garbanzos
280 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

520 kcal, 36g proteína, 40g carbohidratos netos, 23g grasa



Nuggets de seitán empanizados
453 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
- ☐ jugo de limón
1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ peras
3 mediana (534g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (661g)
- ☐ ketchup
5 1/2 cda (92g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (207g)
- ☐ ajo
2 1/3 diente(s) (7g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ cebolla
2/3 grande (100g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
7 piezas (179g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)

Bebidas

- ☐ agua
1 3/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 1/6 bolsa (~160 g) (184g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 3/4 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja
2 oz (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cucharada (32g)
- ☐ tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/4 pizca (0g)

- ☐ levadura nutricional
1/4 oz (7g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
5 taza (mL)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 2/3 taza (200g)

- ☐ cúrcuma, molida
1/2 cdita (2g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ coriandro molido
1/4 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)
- ☐ quinoa, cruda
1/3 taza (57g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)

Productos horneados

- ☐ migas de pan
2 3/4 cucharada (18g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Revuelto de garbanzos

280 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 21g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cúrcuma, molida

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

aceite

1/2 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

Para las 2 comidas:

cúrcuma, molida

1/2 cdita (2g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

aceite

1 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y aplástalos con el dorso de un tenedor. Agrega cúrcuma, comino y una pizca de sal/pimienta, y cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade un chorrito de agua, la levadura nutricional y las hojas verdes y cocina hasta que las hojas se hayan marchitado, 1-2 minutos. ¡Sirve!

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tenders de chik'n crujientes

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protein ● 16g fat ● 36g carbs ● 0g fiber



Rinde 7 tender(s)

ketchup

1 3/4 cda (30g)

tenders sin carne estilo chik'n

7 piezas (179g)

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

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

8 albóndiga(s) (240g)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

bollo para sub(s)

2 panecillo(s) (170g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

6 2/3 nuggets (143g)

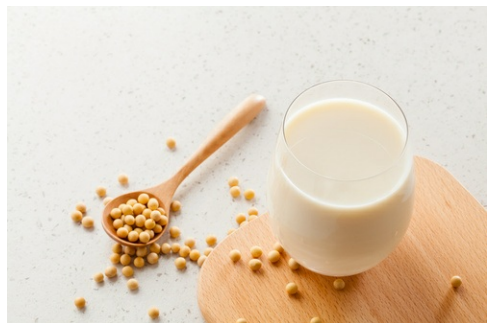
ketchup

1 2/3 cda (28g)

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

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

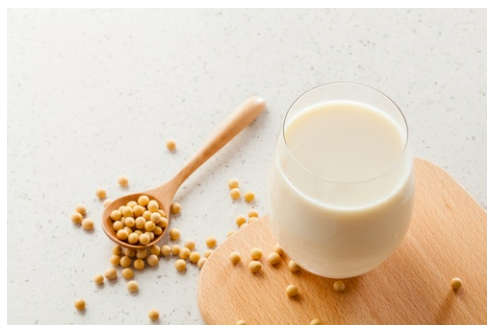
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)
sal
1/8 pizca (0g)
ajo
1/2 diente(s) (2g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
tofu firme
1/4 package (16 oz) (113g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
sal
1/4 pizca (0g)
ajo
1 diente(s) (3g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Nuggets de seitán empanizados

453 kcal ● 35g protein ● 18g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado
4 oz (113g)
ketchup
2 cda (34g)
migas de pan
2 2/3 cucharada (18g)
coriandro molido
1/4 cdita (0g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
salsa de soja
1 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

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.

Aperitivos 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.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

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.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)
aceite
2 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.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

- 1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
- 2. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza de quinoa (cocida)

quinoa, cruda

1/3 taza (57g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

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.

Cena 5 [🔗](#)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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