

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2000 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

1951 kcal ● 197g protein (40%) ● 67g fat (31%) ● 112g carbs (23%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

300 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tostada con aguacate y salchicha vegana](#)
1 tostada(s)- 302 kcal

Almuerzo

530 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



[Tomates asados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tempeh básico](#)
6 onza(s)- 443 kcal

Aperitivos

160 kcal, 2g proteína, 34g carbohidratos netos, 0g grasa



[Pasas](#)
1/4 taza- 137 kcal



[Tomates cherry](#)
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteína, 40g carbohidratos netos, 20g grasa



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



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 2

1970 kcal ● 183g protein (37%) ● 50g fat (23%) ● 166g carbs (34%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

300 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con aguacate y salchicha vegana
1 tostada(s)- 302 kcal

Aperitivos

160 kcal, 2g proteína, 34g carbohidratos netos, 0g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

500 kcal, 25g proteína, 62g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
372 kcal

Cena

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



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Jambalaya vegana en olla de cocción lenta
346 kcal

Day 3

2038 kcal ● 192g protein (38%) ● 60g fat (26%) ● 135g carbs (27%) ● 48g fiber (9%)

Desayuno

300 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con aguacate y salchicha vegana
1 tostada(s)- 302 kcal

Aperitivos

160 kcal, 2g proteína, 34g carbohidratos netos, 0g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

570 kcal, 32g proteína, 28g carbohidratos netos, 36g grasa



Tofu al limón y pimienta
14 onza- 504 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

515 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 7g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa
514 kcal

Day 4

1999 kcal ● 188g protein (38%) ● 74g fat (34%) ● 115g carbs (23%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 7g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

570 kcal, 32g proteína, 28g carbohidratos netos, 36g grasa



Tofu al limón y pimienta

14 onza- 504 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

445 kcal, 29g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal



Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 5

2004 kcal ● 178g protein (36%) ● 64g fat (29%) ● 139g carbs (28%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 7g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

575 kcal, 22g proteína, 52g carbohidratos netos, 25g grasa



Judías verdes

95 kcal



Lentejas al curry

482 kcal

Cena

445 kcal, 29g proteína, 30g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal



Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 6

1966 kcal ● 197g protein (40%) ● 48g fat (22%) ● 146g carbs (30%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

330 kcal, 14g proteína, 52g carbohidratos netos, 6g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

100 kcal, 3g proteína, 8g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Chips de kale
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

575 kcal, 22g proteína, 52g carbohidratos netos, 25g grasa



Judías verdes
95 kcal



Lentejas al curry
482 kcal

Cena

465 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Lentejas
174 kcal

Day 7

1994 kcal ● 187g protein (37%) ● 36g fat (16%) ● 188g carbs (38%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

330 kcal, 14g proteína, 52g carbohidratos netos, 6g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

100 kcal, 3g proteína, 8g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Chips de kale
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

605 kcal, 11g proteína, 94g carbohidratos netos, 14g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Cena

465 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Lentejas
174 kcal

Frutas y jugos

- ☐ pasas
3/4 taza, compacta (124g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ limón
2 3/4 pequeña (160g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (861g)
- ☐ ketchup
4 1/4 cda (72g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 manojo (241g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ cebolla
1/8 grande (13g)
- ☐ ajo
1/3 diente(s) (1g)
- ☐ pimiento verde
1/8 grande (14g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 taza (484g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
6 1/2 oz (188g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
7 piezas (179g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (213g)
- ☐ tomates picados
1/6 lata (794 g) (132g)
- ☐ guisantes de nieve
1/8 cup (11g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
5/6 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ frijoles negros
1 lata(s) (439g)
- ☐ frijoles refritos
1/2 taza (121g)
- ☐ lentejas, crudas
56 cucharadita (224g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

Bebidas

- ☐ agua
35 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)
- ☐ seitan
1 1/3 oz (38g)
- ☐ fécula de maíz
4 cda (32g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante
1/3 cdita (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/2 taza (130g)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

Espicias y hierbas

- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 taza (mL)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
10 nuggets (215g)
- ☐ pasta de curry
1 1/3 cda (20g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/2 lbs (224g)
- ☐ bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

- ☐ condimento cajún
1/4 cda (2g)
- ☐ limón y pimienta
1 cdita (2g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
1 cdita (6g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/4 caja (225 g) (57g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
2 cda (24g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1 taza (mL)

Dulces

- ☐ mermelada
2 cda (42g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con aguacate y salchicha vegana

1 tostada(s) - 302 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

1/2 sausage (50g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

salchicha vegana

1 1/2 sausage (150g)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

1. Cocina la salchicha según las instrucciones del paquete. Cuando la salchicha esté lo suficientemente fría para manipular, córtala por la mitad a lo largo y, si hace falta, córtala nuevamente para que quepa en la rebanada de pan.
2. Tuesta el pan, si lo deseas.
3. Usando un tenedor, aplasta el aguacate sobre el pan. Sazona con sal y pimienta y coloca las rodajas de salchicha por encima. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
guacamole (comercial)
4 cda (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con mermelada

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 50g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
1 cda (21g)
bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

mermelada
2 cda (42g)
bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

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

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

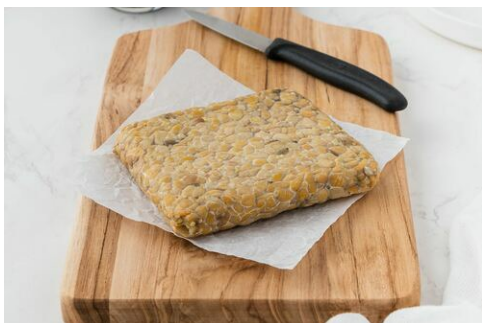
aceite

1 1/2 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.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, en cubos

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

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

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



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)

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 3

Comer los día 3 y día 4

Tofu al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal  31g protein  32g fat  23g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
14 oz (397g)
limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
aceite
1 cda (mL)
fécula de maíz
2 cda (16g)
limón, con ralladura
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 3/4 lbs (794g)
limón y pimienta
1 cdita (2g)
aceite
2 cda (mL)
fécula de maíz
4 cda (32g)
limón, con ralladura
2 pequeña (116g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas
2 taza (242g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
4 taza (484g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Lentejas al curry

482 kcal ● 18g protein ● 25g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry
2/3 cda (10g)
leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry
1 1/3 cda (20g)
leche de coco enlatada
16 cucharada (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 plátano(s)

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

kale (col rizada), troceado

3/8 manojo (64g)

limón, exprimido

3/8 pequeña (22g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasas

4 cucharada, compacta (41g)

Para las 3 comidas:

pasas

3/4 taza, compacta (124g)

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

pepino

2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 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.
Sirve con kétchup.

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.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

kale (col rizada), troceado

3/8 manojo (64g)

limón, exprimido

3/8 pequeña (22g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

346 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 2g fiber



arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

salsa picante

1/3 cdita (mL)

salchicha vegana, cortado en rodajas

1 1/3 oz (38g)

apio crudo, picado

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

cebolla, picado

1/8 grande (13g)

tomates picados, con su jugo

1/6 lata (794 g) (132g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

condimento cajún

1/4 cda (2g)

ajo, picado finamente

1/3 diente(s) (1g)

pimiento verde, sin semillas y picado

1/8 grande (14g)

seitan, cortado en cubos

1 1/3 oz (38g)

1. Rocíe el fondo de una olla de cocción lenta de 4 cuartos con aceite de oliva. Mezcle los tomates con su jugo, el seitán, la salchicha, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el caldo de verduras, el ajo, la salsa picante y el condimento Cajún en la olla.
2. Cocine en Bajo durante 4 horas. Añada el arroz a la olla y cocine en Alto hasta que el arroz esté cocido, unos 30 minutos más.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Sopa de frijoles negros y salsa

514 kcal ● 30g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 33g fiber



- crema agria**
2 cda (24g)
- comino molido**
1/2 cdita (1g)
- salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos**
1/2 taza (130g)
- frijoles negros**
1 lata(s) (439g)
- caldo de verduras**
3/4 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



- Translation missing:
es.for_single_meal
- leche de soja, sin azúcar**
2 taza (mL)

- Para las 2 comidas:
- leche de soja, sin azúcar**
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



- Translation missing:
es.for_single_meal
- Nuggets veganos chik'n**
5 nuggets (108g)
 - ketchup**
1 1/4 cda (21g)

- Para las 2 comidas:
- Nuggets veganos chik'n**
10 nuggets (215g)
 - ketchup**
2 1/2 cda (43g)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.
-

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.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

Para las 7 comidas:

agua
31 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.