

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2100 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

2115 kcal ● 188g protein (36%) ● 39g fat (17%) ● 201g carbs (38%) ● 51g fiber (10%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Avena con canela y leche de almendra (simple)

220 kcal

Aperitivos

185 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 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

515 kcal, 27g proteína, 60g carbohidratos netos, 9g grasa



Lentejas

116 kcal



Judías verdes

32 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal

Cena

595 kcal, 32g proteína, 72g carbohidratos netos, 13g grasa



Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida)- 313 kcal



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Day 2

2062 kcal ● 198g protein (39%) ● 47g fat (20%) ● 155g carbs (30%) ● 57g fiber (11%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Avena con canela y leche de almendra (simple)

220 kcal

Aperitivos

185 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 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

505 kcal, 33g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal

Cena

555 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada mixta

121 kcal

Day 3

2019 kcal ● 219g protein (43%) ● 54g fat (24%) ● 111g carbs (22%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

265 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal

Aperitivos

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

505 kcal, 33g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal

Cena

555 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada mixta

121 kcal

Day 4

2077 kcal ● 223g protein (43%) ● 52g fat (23%) ● 155g carbs (30%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal

Aperitivos

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

495 kcal, 54g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal

Cena

625 kcal, 20g proteína, 102g carbohidratos netos, 11g grasa



Pasta con salsa comprada
510 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 5

2101 kcal ● 202g protein (38%) ● 70g fat (30%) ● 136g carbs (26%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal

Aperitivos

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

595 kcal, 22g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



Tacos de tempeh
2 taco(s)- 479 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

550 kcal, 30g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



Estofado vegano con Guinness
549 kcal

Day 6

2141 kcal ● 188g protein (35%) ● 60g fat (25%) ● 179g carbs (33%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

595 kcal, 22g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



Tacos de tempeh
2 taco(s)- 479 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

550 kcal, 30g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



Estofado vegano con Guinness
549 kcal

Day 7

2119 kcal ● 184g protein (35%) ● 45g fat (19%) ● 196g carbs (37%) ● 48g fiber (9%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Moras
1 taza(s)- 70 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 4g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal

Cena

535 kcal, 19g proteína, 42g carbohidratos netos, 27g grasa



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Lentejas al curry
241 kcal

Bebidas

- ☐ agua
35 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
5 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
35 1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1093g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
- ☐ copos rápidos
3/4 taza (60g)
- ☐ cereal de desayuno
1 1/2 ración (45g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (396g)
- ☐ judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 lbs (210g)
- ☐ cebolla morada
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ zanahorias
12 1/2 mediana (765g)
- ☐ lechuga romana
5/6 cabeza (516g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (8g)
- ☐ patatas
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 1/2 taza (mL)
- ☐ salsa teriyaki
2 cucharada (mL)

Dulces

- ☐ azúcar
1 1/2 cda (20g)
- ☐ azúcar moreno
1 cda (12g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ salsa de soja
1 oz (mL)
- ☐ mantequilla de maní
4 oz (113g)
- ☐ tempeh
13 1/3 oz (378g)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
1/2 taza (85g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1 cda (8g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ aguacates
4 rebanadas (100g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ levadura nutricional
1 oz (34g)
- ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
- ☐ cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1 botella (355 mL) (mL)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)
- ☐ pasta de curry
1/3 cda (5g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
1 1/2 cdita (4g)
 - ☐ sal
1 cdita (7g)
 - ☐ orégano seco
2/3 cdita, hojas (1g)
 - ☐ mezcla de condimento para tacos
1/3 sobre (12g)
 - ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
 - ☐ tomillo fresco
1/2 cda (1g)
-

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/3 taza (87g)
- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

Productos horneados

- ☐ tortillas para tacos
4 cáscara (52g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con canela y leche de almendra (simple)

220 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
copos rápidos
6 cucharada (30g)
canela
3/4 cdita (2g)
azúcar
3/4 cda (10g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
copos rápidos
3/4 taza (60g)
canela
1 1/2 cdita (4g)
azúcar
1 1/2 cda (20g)

1. Coloca la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalo. Vierte la leche de almendra por encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

leche de almendra, sin azúcar

3 taza (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas

4 oz (113g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas

1/2 lbs (227g)

salsa para pasta

1/2 frasco (680 g) (336g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

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.

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

aceite

1 3/4 cdita (mL)

seitan

1/2 lbs (198g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tacos de tempeh

2 taco(s) - 479 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 28g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, picado finamente

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

lechuga romana

2 2/3 cucharada rallada (8g)

orégano seco

1/3 cedita, hojas (0g)

mezcla de condimento para tacos

1/6 sobre (6g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

tempeh

2 2/3 oz (76g)

aguacates

2 rebanadas (50g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 2/3 cucharada (43g)

tortillas para tacos

2 cáscara (26g)

ajo, picado finamente

2/3 diente(s) (2g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, picado finamente

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

lechuga romana

1/3 taza rallada (16g)

orégano seco

2/3 cedita, hojas (1g)

mezcla de condimento para tacos

1/3 sobre (12g)

caldo de verduras

1/3 taza(s) (mL)

tempeh

1/3 lbs (151g)

aguacates

4 rebanadas (100g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1/3 taza (87g)

tortillas para tacos

4 cáscara (52g)

ajo, picado finamente

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

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina y remueve la cebolla en el aceite caliente hasta que empiece a ablandarse, unos 5 minutos; añade el ajo y continúa cocinando hasta que desprenda aroma, 1 a 2 minutos. Incorpora el tempeh rallado a la mezcla de cebolla; cocina y remueve hasta que se dore ligeramente, unos 5 minutos.
2. Vierte caldo de verduras sobre la mezcla de tempeh y reduce el fuego a bajo; sazona con condimento para tacos y orégano. Cocina, removiendo con regularidad, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, unos 5 minutos.
3. Rellena las tortillas con la mezcla de tempeh y corona con salsa, lechuga rallada y una rodaja de aguacate cuando vayas a servir.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

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

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 1/2 pasteles (14g)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

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 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

168 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
3/8 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(12g)
cereal de desayuno
3/4 ración (23g)
leche de almendra, sin azúcar
6 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(23g)
cereal de desayuno
1 1/2 ración (45g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida) - 313 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 1/2 taza de quinoa (cocida)

quinoa, cruda

1/2 taza (85g)

agua

1 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.

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aceite

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.

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 cda (4g)

salsa de soja

2 cdita (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

mantequilla de maní

4 cucharada (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Estofado vegano con Guinness

549 kcal ● 30g protein ● 20g fat ● 57g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, cortado en cubitos
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)
seitan, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/4 lbs (99g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
salsa de soja
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
azúcar moreno
1/2 cda (6g)
cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1/2 botella (355 mL) (mL)
harina de trigo, todo uso
1/2 cda (4g)
tomillo fresco, picado
1/4 cda (1g)
zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
1/2 mediana (31g)

Para las 2 comidas:

patatas, cortado en cubitos
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
seitan, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (198g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
salsa de soja
1 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
azúcar moreno
1 cda (12g)
cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1 botella (355 mL) (mL)
harina de trigo, todo uso
1 cda (8g)
tomillo fresco, picado
1/2 cda (1g)
zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
1 mediana (61g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitán en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitán. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

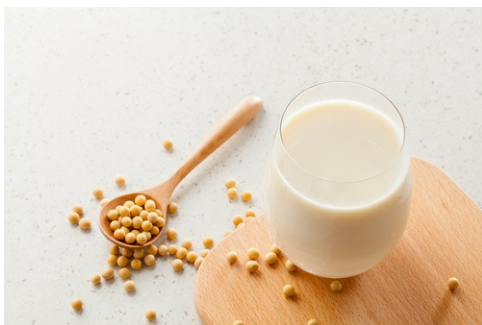
aceite

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

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.

Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



pasta de curry

1/3 cda (5g)

leche de coco enlatada

4 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

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.

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.