

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2200 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

2221 kcal ● 235g protein (42%) ● 45g fat (18%) ● 169g carbs (31%) ● 50g fiber (9%)

Desayuno

445 kcal, 10g proteína, 80g carbohidratos netos, 6g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 192 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

250 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

770 kcal, 52g proteína, 74g carbohidratos netos, 17g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal

Cena

205 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 12g grasa



Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal

Day 2

2221 kcal ● 235g protein (42%) ● 45g fat (18%) ● 169g carbs (31%) ● 50g fiber (9%)

Desayuno

445 kcal, 10g proteína, 80g carbohidratos netos, 6g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 192 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

250 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

770 kcal, 52g proteína, 74g carbohidratos netos, 17g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal

Cena

205 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 12g grasa



Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal

Day 3

2192 kcal ● 225g protein (41%) ● 60g fat (25%) ● 137g carbs (25%) ● 51g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

250 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

550 kcal, 25g proteína, 60g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal

Cena

555 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s)- 126 kcal



Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Day 4

2184 kcal ● 195g protein (36%) ● 72g fat (30%) ● 138g carbs (25%) ● 52g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tostada con hummus](#)
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
1 bola(s)- 135 kcal



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



[Batido de proteína](#)
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

550 kcal, 25g proteína, 60g carbohidratos netos, 13g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
147 kcal



[Sopa toscana de frijoles blancos](#)
403 kcal

Cena

555 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



[Pan de ajo vegano sencillo](#)
1 rebanada(s)- 126 kcal



[Verduras mixtas](#)
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



[Tofu básico](#)
6 onza(s)- 257 kcal

Day 5

2175 kcal ● 200g protein (37%) ● 64g fat (26%) ● 161g carbs (30%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tostada con hummus](#)
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
1 bola(s)- 135 kcal



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



[Batido de proteína](#)
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 70g carbohidratos netos, 13g grasa



[Wrap de tempeh a la barbacoa](#)
1 wrap(s)- 472 kcal



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

Cena

510 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 21g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
5 1/3 tender(s)- 305 kcal



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



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Day 6

2205 kcal ● 196g protein (36%) ● 71g fat (29%) ● 157g carbs (28%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



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

Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 16g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 70g carbohidratos netos, 13g grasa



Wrap de tempeh a la barbacoa
1 wrap(s)- 472 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Cena

510 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 21g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Day 7

2218 kcal ● 209g protein (38%) ● 77g fat (31%) ● 126g carbs (23%) ● 47g fiber (8%)

Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



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

Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 16g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 30g carbohidratos netos, 35g grasa



Tofu al limón y pimienta
14 onza- 504 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Cena

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



Pasta de lentejas
505 kcal

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ queso crema sin lácteos
2 cda (30g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ condimento italiano
1 cda (11g)
- ☐ harina de almendra
1 cda (7g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
- ☐ pasta de lentejas
4 oz (113g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)
- ☐ agua
39 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
2 1/2 lbs (1091g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- ☐ pan
8 rebanada (256g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- ☐ lechuga romana
1 3/4 cabeza (1096g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)
- ☐ hummus
2/3 lbs (306g)
- ☐ tofu firme
26 oz (737g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
12 cda (204g)
- ☐ caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Cereales y pastas

☐ pimiento
3 grande (505g)

☐ zanahorias
4 mediana (255g)

☐ ajo
6 diente(s) (18g)

☐ cebolla
1 pequeña (70g)

☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)

☐ apio crudo
1/2 manojo (224g)

☐ mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

☐ ketchup
2 2/3 cda (45g)

☐ fécula de maíz
2 cda (16g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

Para las 2 comidas:

banana

4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema sin lácteos

1 cda (15g)

bagel

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

Para las 2 comidas:

queso crema sin lácteos

2 cda (30g)

bagel

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

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

hummus
15 cda (225g)
pan
6 rebanada (192g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga - 658 kcal ● 51g protein ● 17g fat ● 52g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana
8 hoja interior (48g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
salsa barbacoa
4 cda (68g)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
aceite
1 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 pequeña (74g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
16 hoja interior (96g)
tempeh, cortado en cubos
1 lbs (454g)
salsa barbacoa
8 cda (136g)
mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
aceite
2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y en rodajas
2 pequeña (148g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

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

Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal ● 19g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 pequeña (35g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/4 cdita (0g)

condimento italiano

1/2 cda (5g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/2 lata(s) (220g)

apio crudo, picado

1/2 tallo grande (28-30,5 cm de largo)
(32g)

zanahorias, picado

1/2 grande (36g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

cebolla, cortado en cubitos

1 pequeña (70g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

condimento italiano

1 cda (11g)

frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 lata(s) (439g)

apio crudo, picado

1 tallo grande (28-30,5 cm de largo)
(64g)

zanahorias, picado

1 grande (72g)

aceite

1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.\r\n\r\nIncorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.\r\n\r\nSirve.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal 29g protein 12g fat 48g carbs 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- pimiento, sin semillas y en rodajas**
1/2 pequeña (37g)
- aceite**
1/2 cdita (mL)
- tortillas de harina**
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- mezcla para coleslaw**
1 taza (90g)
- salsa barbacoa**
2 cda (34g)
- tempeh, cortado en tiras**
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

- pimiento, sin semillas y en rodajas**
1 pequeña (74g)
- aceite**
1 cdita (mL)
- tortillas de harina**
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- mezcla para coleslaw**
2 taza (180g)
- salsa barbacoa**
4 cda (68g)
- tempeh, cortado en tiras**
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Pera

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



Translation missing:
es.for_single_meal

- peras**
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

- peras**
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Tofu al limón y pimienta

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



Rinde 14 onza

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)

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 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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

cacao en polvo

4 1/2 cdita (8g)

leche de almendra, sin azúcar

2 1/4 taza (mL)

agua

4 1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
1 cda (16g)
apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

1/2 mediana (60g)

hummus

2 1/2 cucharada (41g)

Para las 2 comidas:

pimiento

1 mediana (119g)

hummus

1/3 taza (81g)

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

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

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 días 3 y día 4

Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado
2 diente(s) (6g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
pan
2 rebanada (64g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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 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.

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.

Plátano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

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

Para las 2 comidas:

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pasta de lentejas

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



pasta de lentejas

4 oz (113g)

salsa para pasta

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

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

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

5 taza(s) (mL)

polvo de proteína

5 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(155g)

Para las 7 comidas:

agua

35 taza(s) (mL)

polvo de proteína

35 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(1085g)

1. La receta no tiene instrucciones.