

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2300 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

2313 kcal ● 233g protein (40%) ● 71g fat (28%) ● 161g carbs (28%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
4 salchichas- 150 kcal



[Bubble & Squeak inglés vegano](#)
2 tortitas- 194 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



[Pistachos](#)
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

650 kcal, 39g proteína, 73g carbohidratos netos, 21g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
9 1/3 tender(s)- 533 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

590 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



[Patata asada básica](#)
1/2 patata(s)- 132 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)
456 kcal

Day 2

2277 kcal ● 227g protein (40%) ● 69g fat (27%) ● 145g carbs (25%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
2 tortitas- 194 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

575 kcal, 39g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Patata asada básica
1/2 patata(s)- 132 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Cena

625 kcal, 37g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Maíz
92 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal

Day 3

2357 kcal ● 225g protein (38%) ● 66g fat (25%) ● 168g carbs (28%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
2 tortitas- 194 kcal

Aperitivos

265 kcal, 5g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento con guacamole
150 kcal



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

575 kcal, 39g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Patata asada básica
1/2 patata(s)- 132 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Cena

625 kcal, 37g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Maíz
92 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal

Day 4

2251 kcal ● 208g protein (37%) ● 46g fat (18%) ● 200g carbs (36%) ● 51g fiber (9%)

Desayuno

270 kcal, 9g proteína, 48g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

265 kcal, 5g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

570 kcal, 31g proteína, 70g carbohidratos netos, 14g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

443 kcal



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Cena

600 kcal, 42g proteína, 50g carbohidratos netos, 15g grasa



Brócoli asado

196 kcal



Tofu básico

4 onza(s)- 171 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 5

2262 kcal ● 236g protein (42%) ● 61g fat (24%) ● 163g carbs (29%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 9g proteína, 48g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

620 kcal, 32g proteína, 59g carbohidratos netos, 23g grasa



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Cena

595 kcal, 64g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de seitán teriyaki
8 onza(s) de seitán- 595 kcal

Day 6

2325 kcal ● 227g protein (39%) ● 80g fat (31%) ● 132g carbs (23%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena con arándanos y vainilla
209 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

670 kcal, 17g proteína, 41g carbohidratos netos, 40g grasa



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



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
353 kcal

Cena

595 kcal, 64g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de seitán teriyaki
8 onza(s) de seitán- 595 kcal

Day 7

2349 kcal ● 203g protein (34%) ● 83g fat (32%) ● 149g carbs (25%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



[Avena con arándanos y vainilla](#)
209 kcal



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



[Leche de soja](#)
3/4 taza(s)- 64 kcal



[Tostada de aguacate](#)
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

670 kcal, 17g proteína, 41g carbohidratos netos, 40g grasa



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



[Yogur de almendra](#)
1 envase(s)- 191 kcal



[Fideos de calabacín con salsa de aguacate](#)
353 kcal

Cena

620 kcal, 40g proteína, 54g carbohidratos netos, 22g grasa



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



[Lentejas](#)
174 kcal



[Nuggets de seitán empanizados](#)
302 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Otro

- ☐ salchichas veganas para el desayuno
16 salchichas (360g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
- ☐ guacamole (comercial)
1/2 taza (124g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
3 3/4 taza (mL)
- ☐ salsa teriyaki
8 cda (mL)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
- ☐ levadura nutricional
2/3 cda (2g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
3 2/3 lbs (1659g)
- ☐ coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
- ☐ ketchup
3 2/3 cda (62g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ ajo
3 2/3 diente(s) (11g)
- ☐ cebolla
2 3/4 cucharada, picada (27g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
- ☐ pimiento
2 mediana (238g)
- ☐ tomates
27 tomates cherry (459g)
- ☐ brócoli congelado
2 paquete (568g)
- ☐ calabacín
1 1/2 grande (485g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)
- ☐ clementinas
9 fruta (666g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ arándanos
1/2 taza (74g)
- ☐ jugo de limón
4 1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
- ☐ extracto de vainilla
2 cdita (mL)
- ☐ albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
- ☐ coriandro molido
1/6 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1/6 cdita (0g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
2 lbs (907g)
- ☐ pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
4 oz (113g)

- ☐ brócoli
1 1/3 taza, picado (121g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
6 cdlita (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)

- ☐ lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- ☐ salsa de soja
2/3 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ migas de pan
1 3/4 cucharada (12g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdlita (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
12 salchichas (270g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas - 194 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
salsa picante
2 cdita (mL)
coles de Bruselas, rallado
1 taza, rallada (50g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos
6 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (552g)
salsa picante
6 cdita (mL)
coles de Bruselas, rallado
3 taza, rallada (150g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbre las con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal  6g protein  4g fat  20g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

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.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Avena con arándanos y vainilla

209 kcal  6g protein  3g fat  33g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- agua
3/4 taza(s) (mL)
- jarabe de arce
1 cdita (mL)
- extracto de vainilla
1 cdita (mL)
- arándanos
4 cucharada (37g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza(s) (41g)

Para las 2 comidas:

- agua
1 1/2 taza(s) (mL)
- jarabe de arce
2 cdita (mL)
- extracto de vainilla
2 cdita (mL)
- arándanos
1/2 taza (74g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal  9g protein  3g fat  2g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)

Para las 2 comidas:

- salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s) - 533 kcal  38g protein  21g fat  48g carbs  0g fiber



Rinde 9 1/3 tender(s)

ketchup

2 1/3 cda (40g)

tenders sin carne estilo chik'n

9 1/3 piezas (238g)

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

Jugo de frutas

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



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Patata asada básica

1/2 patata(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

sal

1/2 pizca (0g)

aceite

1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

sal

1 pizca (0g)

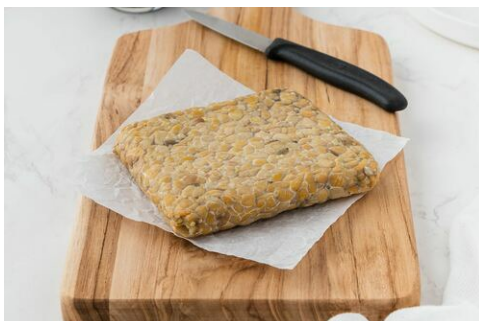
aceite

1/2 cdita (mL)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

6 cdita (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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 3 [↗](#)

Comer los día 4

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

443 kcal ● 21g protein ● 7g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



albóndigas veganas congeladas

2 albóndiga(s) (60g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

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

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 mandarina(s)

clementinas

3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
yogur de almendra, saborizado
1 container (150g)

Para las 2 comidas:
yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
aguacates, pelado y sin semillas
3/4 aguacate(s) (151g)
calabacín
3/4 grande (242g)
albahaca fresca
3/4 taza de hojas enteras (18g)
tomates, cortado por la mitad
7 1/2 tomates cherry (128g)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
aguacates, pelado y sin semillas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
calabacín
1 1/2 grande (485g)
albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
tomates, cortado por la mitad
15 tomates cherry (255g)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
 2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
 3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
 4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.
-

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)
4 cucharada (62g)
pimiento, en rodajas
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
1/2 taza (124g)
pimiento, en rodajas
2 mediana (238g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
2. Unta la mezcla de guacamole sobre las tiras de pimiento o úsalas para mojar en el guacamole.

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
3 fruta (222g)

Para las 2 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
pan
3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Patata asada básica

1/2 patata(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s)

patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
sal
1/2 pizca (0g)
aceite
1/4 cdita (mL)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que

... la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(554g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli asado

196 kcal ● 18g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 18g fiber



polvo de cebolla

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

brócoli congelado

2 paquete (568g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

tofu firme

4 oz (113g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Lentejas

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



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki
4 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
seitan
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki
8 cda (mL)
aceite
2 cda (mL)
seitan
1 lbs (454g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
 2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
 3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
 4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
 5. Retira y sirve.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli asado con levadura nutricional

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



Rinde 1 1/3 taza(s)

levadura nutricional

2/3 cda (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

brócoli

1 1/3 taza, picado (121g)

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

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Nuggets de seitán empanizados

302 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



seitan, troceado en porciones del tamaño de un bocado

2 2/3 oz (76g)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

migas de pan

1 3/4 cucharada (12g)

coriandro molido

1/6 cdita (0g)

comino molido

1/6 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

salsa de soja

2/3 cda (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

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.

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.