

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2400 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

2406 kcal ● 210g protein (35%) ● 74g fat (28%) ● 180g carbs (30%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 14g grasa



[Avena instantánea con agua](#)

1 sobre(s)- 165 kcal



[Yogur de almendra](#)

1 envase(s)- 191 kcal



[Moras](#)

1 taza(s)- 70 kcal

Aperitivos

190 kcal, 3g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



[Uvas](#)

102 kcal



[Galletas saladas](#)

5 1/3 galleta(s) salada(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



[Batido de proteína](#)

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

605 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 29g grasa



[Lentejas](#)

260 kcal



[Tofu básico](#)

8 onza(s)- 342 kcal

Cena

585 kcal, 28g proteína, 53g carbohidratos netos, 25g grasa



[Leche de soja](#)

1 2/3 taza(s)- 141 kcal



[Lasaña vegana de tofu](#)

445 kcal

Day 2

2390 kcal ● 214g protein (36%) ● 84g fat (32%) ● 140g carbs (24%) ● 55g fiber (9%)

Desayuno

425 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Moras
1 taza(s)- 70 kcal

Aperitivos

190 kcal, 3g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Uvas
102 kcal



Galletas saladas
5 1/3 galleta(s) salada(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

605 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas
260 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

570 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Day 3

2405 kcal ● 242g protein (40%) ● 96g fat (36%) ● 99g carbs (17%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

575 kcal, 46g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal



Tofu al horno
16 onza(s)- 452 kcal

Cena

570 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Vegan crumbles
1 1/2 taza(s)- 219 kcal

Day 4

2373 kcal ● 250g protein (42%) ● 85g fat (32%) ● 110g carbs (19%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

575 kcal, 46g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal



Tofu al horno
16 onza(s)- 452 kcal

Cena

540 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 5

2476 kcal ● 222g protein (36%) ● 104g fat (38%) ● 120g carbs (19%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche de soja
2/3 taza(s)- 56 kcal



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

655 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
313 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre
343 kcal

Cena

565 kcal, 42g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
4 brochetas- 466 kcal

Day 6

2347 kcal

241g protein (41%)

88g fat (34%)

96g carbs (16%)

53g fiber (9%)

Desayuno

325 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 8g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Manzanas con jugo de lima

121 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

655 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

343 kcal

Cena

565 kcal, 42g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas- 466 kcal

Day 7

2383 kcal

248g protein (42%)

69g fat (26%)

149g carbs (25%)

44g fiber (7%)

Desayuno

325 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 8g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Manzanas con jugo de lima

121 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

550 kcal, 23g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal

Cena

705 kcal, 43g proteína, 40g carbohidratos netos, 40g grasa



Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza- 630 kcal



Habas de Lima

77 kcal

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 1/2 taza (322g)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (620g)
- ☐ jugo de lima
7 2/3 cda (mL)
- ☐ durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- ☐ frambuesas
2 taza (246g)
- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
10 2/3 crackers (37g)
- ☐ bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Bebidas

- ☐ agua
47 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
40 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1240g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 cdita (11g)
- ☐ pimienta negra
1 3/4 cdita, molido (4g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/8 cdita (0g)
- ☐ curry en polvo
1/2 cda (3g)
- ☐ limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)

Grasas y aceites

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

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Otro

- ☐ yogur de almendra, saborizado
5 container (750g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
5 2/3 taza (mL)
- ☐ levadura nutricional
3/4 cda (3g)
- ☐ queso vegano rallado
1/2 taza (56g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)
- ☐ Brocheta(s)
8 pincho(s) (8g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
2/3 lbs (302g)
- ☐ aceite de sésamo
1 1/3 cda (mL)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Cereales y pastas

- ☐ láminas de lasaña secas
1 1/2 oz (43g)
- ☐ fécula de maíz
2 1/2 cda (20g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (471g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (232g)

- ☐ comino molido
1/8 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (216g)
- ☐ tofu firme
2 1/4 lbs (1035g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 taza (300g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ salsa de soja
1 taza (mL)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/4 lata (112g)
- ☐ mantequilla de maní
2 2/3 cda (43g)

- ☐ pimienta
2 grande (328g)
- ☐ jengibre fresco
11 3/4 g (12g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cda (18g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/4 lata (mL)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
6 barra (150g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
-

Desayuno 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.

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.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(47g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

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

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 3 comidas:

yogur de almendra, saborizado
3 container (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
cacao en polvo
3 cdita (5g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
agua
3 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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme

1 lbs (454g)

aceite

8 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

pimiento, cortado en tiras

2 grande (328g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Tofu al horno

16 onza(s) - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

1 lbs (454g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

semillas de sésamo

1 cda (9g)

salsa de soja

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

2 lbs (907g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

2 cda (18g)

salsa de soja

1 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

tomates, en cubos

1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(164g)

aguacates, en cubos

1 1/3 aguacate(s) (268g)

jugo de lima

2 2/3 cda (mL)

cebolla

2 2/3 cucharada, picada (40g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

343 kcal ● 13g protein ● 17g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- jengibre fresco, cortado en cubos**
1/8 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
- cúrcuma, molida**
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo**
1/4 cda (2g)
- leche de coco enlatada**
1/8 lata (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado**
3 cucharada (36g)
- agua**
5/8 taza(s) (mL)
- aceite**
1/4 cda (mL)
- cebolla, cortado en cubos**
1/8 grande (19g)
- ajo, cortado en cubos**
1/2 diente(s) (2g)
- garbanzos, en conserva, escurrido**
1/8 lata (56g)

Para las 2 comidas:

- jengibre fresco, cortado en cubos**
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- cúrcuma, molida**
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo**
1/2 cda (3g)
- leche de coco enlatada**
1/4 lata (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado**
6 cucharada (72g)
- agua**
1 1/4 taza(s) (mL)
- aceite**
1/2 cda (mL)
- cebolla, cortado en cubos**
1/4 grande (38g)
- ajo, cortado en cubos**
1 diente(s) (3g)
- garbanzos, en conserva, escurrido**
1/4 lata (112g)

- Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
- Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
- Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 bagel(s)

- tempeh, cortado en tiras**
2 oz (57g)
- polvo de cebolla**
1/8 cdita (0g)
- aceite**
1/4 cdita (mL)
- comino molido**
1/8 cdita (0g)
- aguacates, cortado en rodajas**
1/4 aguacate(s) (50g)
- bagel**
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

- Tuesta el bagel (opcional).
- Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
- Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 durazno(s)

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas

3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Galletas saladas

5 1/3 galleta(s) salada(s) - 90 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas

5 1/3 crackers (19g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas

10 2/3 crackers (37g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
2/3 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Manzanas con jugo de lima

121 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)
manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. Corta la manzana en rodajas y exprime jugo de lima sobre las rodajas.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche de soja, sin azúcar
1 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lasaña vegana de tofu

445 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
levadura nutricional
3/4 cda (3g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
láminas de lasaña secas
1 1/2 oz (43g)
queso vegano rallado
1/2 taza (56g)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
tofu firme, desmenuzado
3 oz (85g)
sal
1/8 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Lleva a ebullición una olla grande con agua ligeramente salada. Añade la lasaña y cocina de 8 a 10 minutos o hasta que esté al dente; escurre.
3. En un bol mediano mezcla el tofu, la sal, la salsa de tomate para pasta, la levadura nutricional, el condimento italiano y la mitad del queso rallado. Extiende una capa en el fondo de una fuente para horno.
4. Coloca capas de láminas de lasaña con la mezcla de salsa, terminando con la salsa. Espolvorea con el queso rallado restante.
5. Hornea durante 25 a 35 minutos.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

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

jugo de lima

3 cda (mL)

cebolla

3 cucharada, picada (45g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 taza (300g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



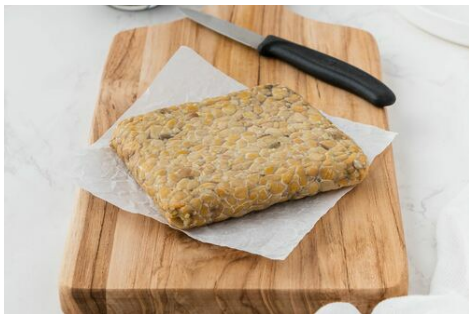
Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.\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.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas - 466 kcal ● 38g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado

2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Brocheta(s)

4 pincho(s) (4g)

tiras veganas 'chik'n'

1/3 lbs (151g)

aceite de sésamo

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cda (mL)

mantequilla de maní

1 1/3 cda (21g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado

1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)

Brocheta(s)

8 pincho(s) (8g)

tiras veganas 'chik'n'

2/3 lbs (302g)

aceite de sésamo

1 1/3 cda (mL)

jugo de lima

2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 2/3 cda (43g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Rinde 17 1/2 onza

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
17 1/2 oz (496g)

limón y pimienta
5/8 cdita (1g)

aceite
1 1/4 cda (mL)

fécula de maíz
2 1/2 cda (20g)

limón, con ralladura
1 1/4 pequeña (73g)

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.

Habas de Lima

77 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)

sal
1/8 cdita (1g)

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

5 1/2 cucharada - 600 kcal ● 133g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
5 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína
5 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (171g)

Para las 7 comidas:

agua
38 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína
38 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1194g)

1. La receta no tiene instrucciones.