

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2500 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

2317 kcal ● 230g protein (40%) ● 69g fat (27%) ● 148g carbs (26%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)

315 kcal

Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



[Semillas de girasol](#)

135 kcal



[Avena nocturna de tarta de durazno](#)

191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

275 kcal, 13g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa



[Chips y salsa](#)

82 kcal



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)

193 kcal

Cena

735 kcal, 29g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)

215 kcal



[Patata asada básica](#)

1 patata(s)- 264 kcal



[Tofu básico](#)

6 onza(s)- 257 kcal

Day 2

2564 kcal ● 232g protein (36%) ● 75g fat (26%) ● 199g carbs (31%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de girasol

135 kcal



Avena nocturna de tarta de durazno

191 kcal

Almuerzo

520 kcal, 15g proteína, 80g carbohidratos netos, 12g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es)- 382 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Cena

735 kcal, 29g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal



Patata asada básica

1 patata(s)- 264 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Day 3

2465 kcal ● 225g protein (37%) ● 56g fat (20%) ● 232g carbs (38%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



Semillas de girasol

135 kcal



Avena nocturna de tarta de durazno

191 kcal

Almuerzo

520 kcal, 15g proteína, 80g carbohidratos netos, 12g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es)- 382 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Cena

635 kcal, 22g proteína, 107g carbohidratos netos, 9g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s)- 126 kcal



Pasta con salsa comprada

510 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Day 4

2476 kcal ● 219g protein (35%) ● 108g fat (39%) ● 112g carbs (18%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Aguacate
176 kcal



Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)
163 kcal

Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

610 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 45g grasa



Brócoli
1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
568 kcal

Cena

650 kcal, 25g proteína, 60g carbohidratos netos, 28g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)
3 tomate(s) relleno(s)- 391 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 5

2550 kcal ● 230g protein (36%) ● 103g fat (36%) ● 125g carbs (20%) ● 50g fiber (8%)

Desayuno

340 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Aguacate
176 kcal



Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)
163 kcal

Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

720 kcal, 28g proteína, 47g carbohidratos netos, 43g grasa



Tacos veganos de tofu con chipotle
3 taco(s)- 619 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteína, 39g carbohidratos netos, 26g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
323 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 6

2523 kcal ● 230g protein (36%) ● 79g fat (28%) ● 182g carbs (29%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

405 kcal, 15g proteína, 63g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

665 kcal, 35g proteína, 51g carbohidratos netos, 32g grasa



Sándwich básico de tofu
1 1/2 sándwich(es)- 663 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteína, 39g carbohidratos netos, 26g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
323 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 7

2539 kcal ● 220g protein (35%) ● 67g fat (24%) ● 232g carbs (37%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

405 kcal, 15g proteína, 63g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

665 kcal, 35g proteína, 51g carbohidratos netos, 32g grasa



Sándwich básico de tofu
1 1/2 sándwich(es)- 663 kcal



Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)
371 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Frutas y jugos

- ☐ durazno
7 2/3 mediano (6,8 cm diá.) (1148g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
44 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1364g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
6 taza (mL)
- ☐ agua
2 1/2 galón (mL)
- ☐ café, filtrado
3 cda (44g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/6 jar (81g)
- ☐ caldo de verduras
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
1/2 oz (14g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
3/4 cda (9g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1/6 cda (0g)
- ☐ canela
3/8 cda (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
3 1/2 cda (mL)
- ☐ mermelada
4 cda (84g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/4 lbs (101g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa vegana
5 1/2 cda (83g)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
2 1/2 paquete (285 g) (710g)
- ☐ patatas
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)
- ☐ ajo
5 1/2 diente(s) (17g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (489g)
- ☐ calabacín
3/4 grande (242g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (118g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
- ☐ lechuga romana
1 1/2 hoja interior (9g)
- ☐ cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
- ☐ champiñones
2 taza, en trozos o láminas (140g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ romero, seco
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
3/8 lata(s) (165g)
- ☐ tofu firme
2 2/3 lbs (1269g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (104g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ nueces
2 oz (60g)
- ☐ semillas de chía
3/4 cdita (4g)
- ☐ mantequilla de almendra
1 cda (16g)

- ☐ tortillas de maíz
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ quinoa, cruda
2 3/4 cucharada (28g)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)
- ☐ queso vegano rallado
4 cucharada (28g)
- ☐ condimento italiano
1 3/4 cdita (6g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (153g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal ● 43g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1/4 galón (mL)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

café, filtrado

1 1/2 cda (22g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

4 cucharada (20g)

leche de almendra, sin azúcar

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

jarabe de arce

2 cdita (mL)

café, filtrado

3 cda (44g)

avena, copos tradicionales,

avena arrollada

1/2 taza (41g)

leche de almendra, sin azúcar

4 cucharada (mL)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. 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.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cucharada (32g)
totopos (tortilla chips)
1/2 oz (14g)

- 1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



crema agria
3/4 cda (9g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos
3 cucharada (49g)
frijoles negros
3/8 lata(s) (165g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
2 cda (42g)
pan
2 rebanada (64g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

mermelada
4 cda (84g)
pan
4 rebanada (128g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal ● 26g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



tofu firme, escurrido

1/2 lbs (227g)

nueces

1/3 taza, picada (39g)

ajo, en cubos

2 diente(s) (6g)

mayonesa vegana

2 cda (30g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
 2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
 3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
 4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
 5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
 6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
 7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
 8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tacos veganos de tofu con chipotle

3 taco(s) - 619 kcal ● 26g protein ● 36g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 taco(s)

agua

1 cda (mL)

lechuga romana, cortado en rodajas finas

1 1/2 hoja interior (9g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

tortillas de maíz

3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)

mayonesa vegana

2 cda (30g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

cilantro fresco

1 cda, picado (3g)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

condimento chipotle

1/2 cdita (1g)

1. Prepara la mayonesa con cilantro mezclando la mayonesa vegana, el cilantro, solo la mitad del ajo picado y un poco de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Prepara la salsa chipotle mezclando en un tazón mediano el resto del ajo picado, la mantequilla de almendra, la salsa de soja, el condimento chipotle y el agua. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu en cubos y cocina hasta que esté crujiente, unos 5 minutos. Vierte la salsa y cocina hasta que esté dorado en algunos puntos, removiendo de vez en cuando.
4. Unta la mayonesa con cilantro en cada tortilla. Añade el tofu chipotle y lechuga romana rallada. Sirve.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich básico de tofu

1 1/2 sándwich(es) - 663 kcal ● 35g protein ● 32g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel

3 rebanada(s) (252g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

mayonesa vegana

3/4 cda (11g)

queso vegano, en lonchas

1 1/2 rebanada(s) (30g)

tomates

3 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (60g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel

6 rebanada(s) (504g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

aceite

3 cdita (mL)

mayonesa vegana

1 1/2 cda (23g)

queso vegano, en lonchas

3 rebanada(s) (60g)

tomates

6 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (120g)

mezcla de hojas verdes

3 oz (85g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina ambos lados hasta que estén dorados.
Sazona el tofu con las especias que prefieras.
Monta el sándwich usando el pan, la mayonesa vegana, el tofu y las verduras. Si quieres, añade cualquier vegetal o condimento bajo en calorías.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena nocturna de tarta de durazno

191 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 19g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno, deshuesado y picado

1/4 pequeño (6.4 cm diá.) (33g)

nueces, picado

1 cda, picado (7g)

jarabe de arce

1/2 cdita (mL)

semillas de chía

1/4 cdita (1g)

leche de almendra, sin azúcar

1/3 taza (mL)

canela

1/8 cdita (0g)

**avena, copos tradicionales, avena
arrollada**

1/4 taza(s) (20g)

Para las 3 comidas:

durazno, deshuesado y picado

3/4 pequeño (6.4 cm diá.) (98g)

nueces, picado

3 cda, picado (21g)

jarabe de arce

1 1/2 cdita (mL)

semillas de chía

3/4 cdita (4g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

canela

3/8 cdita (1g)

avena, copos tradicionales,

avena arrollada

3/4 taza(s) (61g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente con tapa.
2. Refrigerera toda la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

1 paquete (285 g) (284g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Patata asada básica

1 patata(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

sal

1 pizca (0g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)

sal

2 pizca (1g)

aceite

1 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.

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 sazona 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 día 3

Pan de ajo vegano sencillo

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



Rinde 1 rebanada(s)

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

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

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

3 tomate(s) relleno(s) - 391 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 22g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 tomate(s) relleno(s)

queso vegano rallado

4 cucharada (28g)

tomates

3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (369g)

calabacín, en cubos

3/4 grande (242g)

cebolla, en cubos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

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



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 31g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3/4 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
1 1/2 paquete (285 g) (426g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

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 5 [🔗](#)

Comer los días 7

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

371 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 45g carbs ● 8g fiber



romero, seco
1/8 cdita (0g)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)
lentejas, crudas
2 1/2 cucharada (32g)
quinoa, cruda
2 1/2 cucharada (28g)
champiñones, picado en trozos grandes
2 taza, en trozos o láminas (140g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite
1 cdita (mL)

1. En una cacerola a fuego medio, saltea la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén tiernos, unos minutos.
2. Añade los champiñones y las especias y remueve, cocinando uno o dos minutos.
3. Añade todos los ingredientes restantes y lleva a punto de ebullición. Cocina destapado durante unos 20-25 minutos o hasta que la quinoa y las lentejas estén tiernas. Sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

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.