

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2600 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

2632 kcal ● 251g protein (38%) ● 71g fat (24%) ● 200g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 5g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



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



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

305 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



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



[Avena instantánea con leche de almendra](#)
1 paquete(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

795 kcal, 52g proteína, 83g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pasas](#)
1/4 taza- 137 kcal



[Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa](#)
8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal

Cena

685 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 37g grasa



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)
318 kcal



[Seitán simple](#)
6 onza(s)- 365 kcal

Day 2

2512 kcal ● 225g protein (36%) ● 91g fat (33%) ● 160g carbs (25%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 5g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

305 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

680 kcal, 40g proteína, 41g carbohidratos netos, 33g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal

Cena

680 kcal, 35g proteína, 34g carbohidratos netos, 42g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal

Day 3

2512 kcal ● 225g protein (36%) ● 91g fat (33%) ● 160g carbs (25%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 5g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

305 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

680 kcal, 40g proteína, 41g carbohidratos netos, 33g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal

Cena

680 kcal, 35g proteína, 34g carbohidratos netos, 42g grasa



Lentejas

174 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal

Day 4

2551 kcal ● 230g protein (36%) ● 69g fat (24%) ● 194g carbs (30%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

345 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 10g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 bagel(s)- 261 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

685 kcal, 40g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Cena

715 kcal, 28g proteína, 78g carbohidratos netos, 20g grasa



Sartén suroeste de patata y lentejas
565 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Day 5

2540 kcal ● 253g protein (40%) ● 79g fat (28%) ● 155g carbs (24%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 10g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 bagel(s)- 261 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

685 kcal, 40g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Cena

700 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 30g grasa



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
245 kcal

Day 6

2628 kcal ● 237g protein (36%) ● 71g fat (24%) ● 209g carbs (32%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 12g proteína, 68g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

290 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Queso vegano

2 cubo(s) de 1"- 182 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, 37g proteína, 75g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal

Cena

700 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 30g grasa



Seitán con ajo y pimienta

456 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal

Day 7

2554 kcal ● 245g protein (38%) ● 65g fat (23%) ● 208g carbs (33%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

370 kcal, 12g proteína, 68g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

290 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Queso vegano

2 cubo(s) de 1"- 182 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, 37g proteína, 75g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 25g grasa



Maíz

92 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Bebidas

- ☐ agua
2 3/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
38 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1194g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ pasas
4 cucharada, compacta (41g)
- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
2 2/3 cabeza (1673g)
- ☐ pimienta
2 1/2 grande (417g)
- ☐ tomates
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1331g)
- ☐ ajo
6 1/2 diente(s) (20g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ pimienta jalapeño
2 pimienta(s) (28g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 mediana (99g)
- ☐ pimienta verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ☐ cebolla
1/3 taza, picada (53g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
- ☐ granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ tofu firme
29 oz (822g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ condimento italiano
1 cda (12g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
7 3/4 taza (mL)
- ☐ Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ queso crema sin lácteos
3 cda (45g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
2 hamburguesa(s) (76g)
- ☐ Queso vegano, en bloque
4 1" cube (113g)
- ☐ mantequilla vegana
1 1/2 cda (21g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
15 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
16 2/3 oz (472g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

- ☐ hummus
1/2 taza (122g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
4 cda (68g)
 - ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
 - ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
 - ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cucharada (65g)
-

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
6 sobre (258g)

Productos horneados

- ☐ bagel
5 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (345g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

agua

2 1/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

3 sobre (129g)

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

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema sin lácteos

1 1/2 cda (23g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

queso crema sin lácteos

3 cda (45g)

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(138g)

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

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha vegas para el desayuno

1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 2 comidas:

hamburguesas de salchicha vegas para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

Para las 2 comidas:

mantequilla vegana

1 1/2 cda (21g)

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

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



Rinde 8 wrap(s) de lechuga

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)

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 2 y día 3

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 taza(s) (mL)

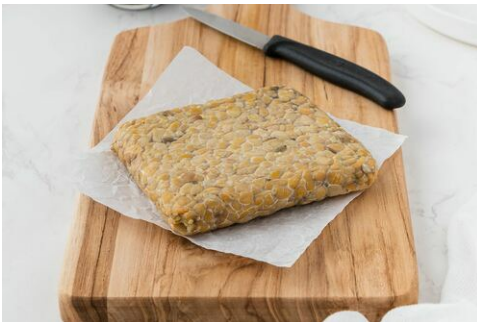
Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

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.
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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
condimento italiano
1/2 cda (5g)
tomates
1 pinta, tomates cherry (298g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)

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

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal  2g protein  5g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal  12g protein  8g fat  4g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal  23g protein  7g fat  66g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)
sal
1/8 pizca (0g)
ajo
1/2 diente(s) (2g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
tofu firme
1/4 package (16 oz) (113g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
sal
1/4 pizca (0g)
ajo
1 diente(s) (3g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 3 comidas:

avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Tiras de pimiento y hummus

128 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
3/4 mediana (89g)
hummus
4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

pimiento
1 1/2 mediana (179g)
hummus
1/2 taza (122g)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Queso vegano

2 cubo(s) de 1" - 182 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Queso vegano, en bloque

2 1" cube (57g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en bloque

4 1" cube (113g)

1. Corta y disfruta.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates salteados con ajo y hierbas

318 kcal ● 4g protein ● 26g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



sal
5/8 cdita (4g)
condimento italiano
5/8 cda (7g)
tomates
1 1/4 pinta, tomates cherry (373g)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Seitán simple

6 onza(s) - 365 kcal ● 45g protein ● 11g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
seitan
6 oz (170g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cedita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cedita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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 buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal ● 23g protein ● 42g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)
Aderezo ranch vegano
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)
Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sartén suroeste de patata y lentejas

565 kcal ● 22g protein ● 16g fat ● 68g carbs ● 17g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

1 grande (164g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cucharada (65g)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

patatas, cortado en rodajas finas

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

pimiento jalapeño, cortado en rodajas

2 pimiento(s) (28g)

aceite

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla la salsa y los pimientos cocidos con las lentejas y sazona con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas con las patatas y el jalapeño. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



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)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Seitán con ajo y pimienta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
seitán, 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)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (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 seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán 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 seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
1 1/4 corazones (625g)
zanahorias, en rodajas
5/8 mediana (38g)
tomates, en cubos
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
2 1/2 corazones (1250g)
zanahorias, en rodajas
1 1/4 mediana (76g)
tomates, en cubos
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (308g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

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

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Maíz

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



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

- 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

- 1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
- 2. Sirve.

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.