

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2700 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

2598 kcal ● 238g protein (37%) ● 82g fat (28%) ● 177g carbs (27%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



[Semillas de calabaza](#)

366 kcal



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



[Leche de soja](#)

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



[Avena instantánea con agua](#)

1 sobre(s)- 165 kcal



[Arándanos](#)

1 taza(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



[Semillas de girasol](#)

90 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)

273 kcal

Cena

885 kcal, 56g proteína, 86g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)

350 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

9 1/3 tender(s)- 533 kcal

Day 2

2766 kcal ● 227g protein (33%) ● 85g fat (28%) ● 214g carbs (31%) ● 59g fiber (9%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



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



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



Arándanos
1 taza(s)- 95 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, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal

Cena

750 kcal, 34g proteína, 86g carbohidratos netos, 19g grasa



Chili de lentejas
580 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Day 3

2649 kcal ● 226g protein (34%) ● 104g fat (35%) ● 158g carbs (24%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 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, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 26g grasa



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 4

2701 kcal ● 237g protein (35%) ● 84g fat (28%) ● 183g carbs (27%) ● 64g fiber (9%)

Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Pistachos
375 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

700 kcal, 44g proteína, 83g carbohidratos netos, 7g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Pasta de lentejas
673 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 26g grasa



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 5

2707 kcal ● 255g protein (38%) ● 104g fat (35%) ● 132g carbs (19%) ● 55g fiber (8%)

Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Pistachos
375 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

715 kcal, 49g proteína, 74g carbohidratos netos, 17g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



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

Cena

685 kcal, 50g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



Pimientos y cebollas salteados
94 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 6

2639 kcal ● 242g protein (37%) ● 106g fat (36%) ● 123g carbs (19%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

455 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate
176 kcal



Revuelto de garbanzos
280 kcal

Aperitivos

225 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 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

675 kcal, 35g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

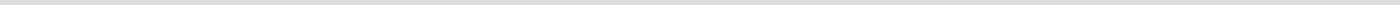
685 kcal, 50g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



Pimientos y cebollas salteados
94 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Day 7

2729 kcal ● 259g protein (38%) ● 96g fat (32%) ● 157g carbs (23%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate
176 kcal



Revuelto de garbanzos
280 kcal

Aperitivos

225 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 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

675 kcal, 35g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

775 kcal, 67g proteína, 56g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
8 taza (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (185g)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)
- ☐ mezcla para coleslaw
7 taza (630g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Bebidas

- ☐ agua
42 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
38 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1194g)

Cereales para el desayuno

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

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
3 1/2 taza (518g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 taza (177g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/4 lata (1008g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ comino molido
3 g (3g)
- ☐ polvo de chile
2/3 cda (5g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/2 cdita (2g)

Cereales y pastas

- ☐ bulgur seco
1/3 taza (47g)

- ☐ nueces de girasol
1/2 oz (14g)
- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ pistachos, pelados
1 taza (123g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- ☐ pan pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (418g)
 - ☐ ajo
2 1/3 diente(s) (7g)
 - ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
 - ☐ perejil fresco
2 1/4 ramitas (2g)
 - ☐ cebolla
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (145g)
 - ☐ ketchup
6 1/3 cda (108g)
 - ☐ tomates enteros enlatados
2/3 taza (160g)
 - ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 1/2 taza (295g)
 - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
 - ☐ zanahorias
5 1/4 mediana (322g)
 - ☐ apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
 - ☐ pimiento
1 3/4 grande (283g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 taza (177g)

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 3 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Pistachos

375 kcal  13g protein  28g fat  11g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1 taza (123g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

- 1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Revuelto de garbanzos

280 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 21g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cúrcuma, molida

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

aceite

1/2 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

Para las 2 comidas:

cúrcuma, molida

1/2 cdita (2g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

mezcla de hojas verdes

2/3 taza (20g)

aceite

1 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y aplástalos con el dorso de un tenedor. Agrega cúrcuma, comino y una pizca de sal/pimienta, y cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade un chorrito de agua, la levadura nutricional y las hojas verdes y cocina hasta que las hojas se hayan marchitado, 1-2 minutos. ¡Sirve!

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



nueces de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en juliana

2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en juliana

4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

aderezo para ensaladas

8 cda (mL)

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



pasta de lentejas

1/3 lbs (151g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 barra

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de tempeh a la barbacoa

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



Rinde 1 wrap(s)

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

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

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 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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

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

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

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

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos

1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:

arándanos

1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata (336g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Chili de lentejas

580 kcal ● 25g protein ● 12g fat ● 73g carbs ● 19g fiber



ajo, picado fino

1 1/3 diente(s) (4g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

bulgur seco

1/3 taza (47g)

tomates enteros enlatados, picado

2/3 taza (160g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

comino molido

1/3 cda (2g)

polvo de chile

2/3 cda (5g)

lentejas, crudas

1/3 taza (64g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)
ketchup
2 cda (34g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
ketchup
4 cda (68g)

- 1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
- 2. Sirve con kétchup.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimientos y cebollas salteados

94 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

pimiento, cortado en tiras

3/4 grande (123g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

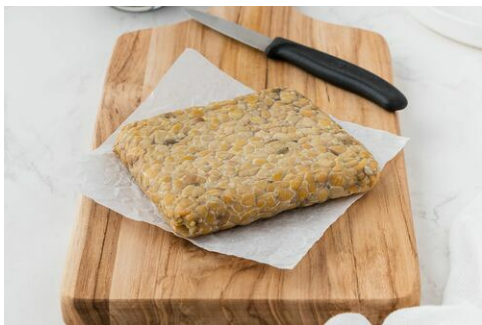
pimiento, cortado en tiras

1 1/2 grande (246g)

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.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 pan pita(s)

pan pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.
-