

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2800 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

2830 kcal ● 231g protein (33%) ● 76g fat (24%) ● 246g carbs (35%) ● 61g fiber (9%)

Desayuno

500 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



[Anacardos tostados](#)
1/3 taza(s)- 261 kcal



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

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 7g grasa



[Tomates cherry](#)
12 tomates cherry- 42 kcal



[Yogur de leche de soja](#)
2 envase- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tempeh básico](#)
2 onza(s)- 148 kcal



[Nectarina](#)
1 nectarina(s)- 70 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal

Cena

1050 kcal, 56g proteína, 126g carbohidratos netos, 18g grasa



[Chili vegano con trozos](#)
805 kcal



[Chips y salsa](#)
245 kcal

Day 2

2830 kcal ● 231g protein (33%) ● 76g fat (24%) ● 246g carbs (35%) ● 61g fiber (9%)

Desayuno

500 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



Anacardos tostados
1/3 taza(s)- 261 kcal



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

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

1050 kcal, 56g proteína, 126g carbohidratos netos, 18g grasa



Chili vegano con trozos
805 kcal



Chips y salsa
245 kcal

Day 3

2864 kcal ● 276g protein (39%) ● 84g fat (27%) ● 213g carbs (30%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 11g grasa



Tacos de desayuno de tofu con salsa
4 taco(s)- 445 kcal

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 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, 66g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Lentejas
174 kcal



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal

Cena

805 kcal, 38g proteína, 56g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 313 kcal

Day 4

2860 kcal ● 270g protein (38%) ● 91g fat (29%) ● 201g carbs (28%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tacos de desayuno de tofu con salsa](#)
4 taco(s)- 445 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



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



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 145 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, 66g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal



[Lentejas](#)
174 kcal



[Seitán simple](#)
7 onza(s)- 426 kcal

Cena

805 kcal, 38g proteína, 56g carbohidratos netos, 42g grasa



[Ensalada de seitán](#)
359 kcal



[Durazno](#)
2 durazno(s)- 132 kcal



[Anacardos tostados](#)
3/8 taza(s)- 313 kcal

Day 5

2831 kcal ● 239g protein (34%) ● 73g fat (23%) ● 259g carbs (37%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 9g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal



[Barrita de granola grande](#)
2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



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



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

730 kcal, 47g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
113 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteína, 101g carbohidratos netos, 18g grasa



[Pilaf de arroz con albóndigas sin carne](#)
744 kcal



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

Day 6

2796 kcal ● 239g protein (34%) ● 78g fat (25%) ● 242g carbs (35%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 9g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal



[Barrita de granola grande](#)

2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa



[Hormigas en un tronco](#)

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

730 kcal, 47g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

113 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteína, 101g carbohidratos netos, 18g grasa



[Pilaf de arroz con albóndigas sin carne](#)

744 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 7

2786 kcal ● 233g protein (33%) ● 99g fat (32%) ● 195g carbs (28%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 9g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



[Durazno](#)

1 durazno(s)- 66 kcal



[Barrita de granola grande](#)

2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa



[Hormigas en un tronco](#)

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

745 kcal, 40g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



[Bol de ensalada con tempeh estilo taco](#)

554 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)

191 kcal

Cena

745 kcal, 43g proteína, 54g carbohidratos netos, 37g grasa



[Aguacate](#)

176 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

10 tender(s)- 571 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
19 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (2361g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ pimiento verde
1/2 taza, picada (75g)
- ☐ pimiento rojo
1/2 taza, picada (75g)
- ☐ judías verdes frescas
1/2 taza, trozos de 1,25 cm (50g)
- ☐ apio crudo
1/3 manojo (171g)
- ☐ champiñones
1 taza, picada (70g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
- ☐ ketchup
2 1/2 cda (43g)

Otro

- ☐ yogur de soja
6 envase(s) (902g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
15 1/2 taza (465g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ guisantes de nieve
1/2 cup (43g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
10 piezas (255g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1 1/2 taza (188g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
4 barra (100g)
- ☐ totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ durazno
7 mediano (6,8 cm diá.) (1050g)
- ☐ pasas
1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
7/8 cdita (5g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ polvo de chile
3 cda (24g)
- ☐ polvo de cebolla
2 1/2 cdita (6g)
- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
5/6 jar (378g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1 1/4 lbs (567g)

Productos horneados

☐ barra de granola grande
6 barra (222g)

Grasas y aceites

☐ aceite
8 cdlta (mL)

☐ aderezo para ensaladas
18 cda (mL)

Legumbres y derivados

☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)

☐ frijoles secos, rojos
1/2 taza (92g)

☐ frijoles blancos secos
1/2 taza (101g)

☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (586g)

☐ mantequilla de maní
4 1/2 cda (72g)

☐ frijoles refritos
1/2 taza (121g)

☐ tortillas de maíz
8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)

Cereales para el desayuno

☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Comidas, platos principales y guarniciones

☐ mezcla de arroz saborizada
1 3/4 bolsa (~160 g) (279g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
10 cucharada (86g)

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 2 comidas:

barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tacos de desayuno de tofu con salsa

4 taco(s) - 445 kcal ● 25g protein ● 11g fat ● 52g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cucharada (65g)

tortillas de maíz

4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm
diá.) (104g)

cúrcuma, molida

1/8 cdita (0g)

polvo de cebolla

1 cdita (2g)

tofu extra firme, escurrido

1/2 lbs (198g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1/2 taza (130g)

tortillas de maíz

8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm
diá.) (208g)

cúrcuma, molida

1/4 cdita (1g)

polvo de cebolla

2 cdita (5g)

tofu extra firme, escurrido

14 oz (397g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

1. Colocar el tofu escurrido en un plato. Poner otro plato encima y colocar aproximadamente 1 libra (≈450 g) de peso (libro, latas, etc.) durante unos 20 minutos para ayudar a que salga el líquido. Desechar el exceso de líquido.
2. En un bol, desmenuzar el tofu y espolvorear con la cúrcuma, el polvo de cebolla y el polvo de ajo. Mezclar hasta que esté cubierto.
3. Calentar una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, añadir la mezcla de tofu y mezclar. Remover con frecuencia para evitar que se pegue. Cocinar hasta que el tofu esté dorado y crujiente, unos 5 minutos.
4. Servir sobre tortillas calientes y cubrir con salsa.
5. Para conservar: guardar el tofu cocido sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador. Dura aproximadamente 3 días. Recalentar en la estufa o en el microondas.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Barrita de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
6 barra (222g)

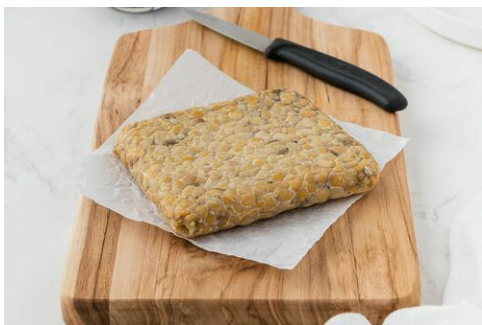
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

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

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

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (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.

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 3/4 cdita (mL)
seitan
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 1/2 cdita (mL)
seitan
14 oz (397g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal ● 34g protein ● 24g fat ● 27g carbs ● 23g fiber



aceite

1/2 cdita (mL)

frijoles refritos

1/2 taza (121g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

aguacates, cortado en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

mezcla de condimento para tacos

1 cda (9g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/3 bolsa (~160 g) (53g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 3 comidas:

tomates

36 tomates cherry (612g)

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

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 3 comidas:

yogur de soja

6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hormigas en un tronco

275 kcal ● 9g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 1/4 cda (36g)
apio crudo, recortado
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
pasas
3/4 cajita mini (14 g) (11g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 1/2 cda (72g)
apio crudo, recortado
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
pasas
1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chili vegano con trozos

805 kcal ● 52g protein ● 9g fat ● 95g carbs ● 35g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
3 taza, picada (540g)
agua
3 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
pimiento rojo
4 cucharada, picada (37g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
4 cucharada (48g)
judías verdes frescas
4 cucharada, trozos de 1,25 cm (25g)
apio crudo
4 cucharada, picado (25g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
4 cucharada (46g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
4 cucharada (51g)
champiñones
1/2 taza, picada (35g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
polvo de chile
1 1/2 cda (12g)
tofu extra firme
6 cucharada (95g)
polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

tomates
6 taza, picada (1080g)
agua
6 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimiento verde
1/2 taza, picada (75g)
pimiento rojo
1/2 taza, picada (75g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
1/2 taza (96g)
judías verdes frescas
1/2 taza, trozos de 1,25 cm (50g)
apio crudo
1/2 taza, picado (51g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
1/2 taza (92g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
1/2 taza (101g)
champiñones
1 taza, picada (70g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
polvo de chile
3 cda (24g)
tofu extra firme
3/4 taza (189g)
polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)

1. Escurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

Chips y salsa

245 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 31g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
6 cucharada (97g)
totopos (tortilla chips)
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
3/4 taza (194g)
totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**seitán, desmenuzado o en
rodajas**
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán, desmenuzado o en
rodajas**
6 oz (170g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
levadura nutricional
2 cdita (3g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

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.

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

744 kcal ● 41g protein ● 16g fat ● 98g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de nieve, extremos recortados

1/4 cup (21g)

tomates

6 tomates cherry (102g)

albóndigas veganas congeladas

6 albóndiga(s) (180g)

mezcla de arroz saborizada

1/2 caja (225 g) (113g)

Para las 2 comidas:

guisantes de nieve, extremos recortados

1/2 cup (43g)

tomates

12 tomates cherry (204g)

albóndigas veganas congeladas

12 albóndiga(s) (360g)

mezcla de arroz saborizada

1 caja (225 g) (226g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Aguacate

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



jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

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

Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 tender(s)

ketchup
2 1/2 cda (43g)
tenders sin carne estilo chik'n
10 piezas (255g)

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

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.