

# Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 2900 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

2752 kcal ● 251g protein (36%) ● 112g fat (37%) ● 138g carbs (20%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

450 kcal, 45g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Batido de proteína (leche de almendras)**

315 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



**Yogur de leche de soja**

1 envase- 136 kcal



**Semillas de girasol**

120 kcal



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 59g grasa



**Crack slaw con tempeh**

633 kcal



**Nueces**

3/8 taza(s)- 291 kcal

### Cena

475 kcal, 23g proteína, 33g carbohidratos netos, 25g grasa



**Leche de soja**

1 1/3 taza(s)- 113 kcal



**Lentejas al curry**

362 kcal

## Day 2

2871 kcal ● 277g protein (39%) ● 122g fat (38%) ● 119g carbs (17%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

450 kcal, 45g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Batido de proteína (leche de almendras)**

315 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



**Yogur de leche de soja**

1 envase- 136 kcal



**Semillas de girasol**

120 kcal



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 59g grasa



**Crack slaw con tempeh**

633 kcal



**Nueces**

3/8 taza(s)- 291 kcal

### Cena

595 kcal, 48g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



**Leche de soja**

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**

4 brochetas- 466 kcal

## Day 3

2796 kcal ● 226g protein (32%) ● 89g fat (28%) ● 219g carbs (31%) ● 55g fiber (8%)

### Desayuno

390 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**

109 kcal



**Cereal de desayuno con leche de almendra proteica**

280 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



**Avena instantánea con agua**

1 sobre(s)- 165 kcal



**Leche de soja**

1 1/4 taza(s)- 106 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

830 kcal, 40g proteína, 87g carbohidratos netos, 26g grasa



**Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate**

1 bagel(s)- 698 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal

### Cena

760 kcal, 28g proteína, 60g carbohidratos netos, 38g grasa



**Sopa de garbanzos y coco con jengibre**

685 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

76 kcal

## Day 4

2868 kcal ● 235g protein (33%) ● 88g fat (27%) ● 218g carbs (30%) ● 66g fiber (9%)

### Desayuno

390 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete  
109 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica  
280 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



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



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

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 43g proteína, 73g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Manzana y mantequilla de cacahuete  
1 manzana(s)- 310 kcal

### Cena

860 kcal, 34g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta con tomate simple  
113 kcal



Garbanzos al estilo español  
746 kcal

## Day 5

2917 kcal ● 243g protein (33%) ● 76g fat (23%) ● 244g carbs (33%) ● 73g fiber (10%)

### Desayuno

400 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena proteica con plátano, almendra y canela  
251 kcal



Salchichas veganas para el desayuno  
4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



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



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

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

840 kcal, 40g proteína, 98g carbohidratos netos, 22g grasa



Barrita de proteína  
1 barra- 245 kcal



Burritos rápidos para llevar  
2 burrito(s)- 596 kcal

### Cena

860 kcal, 34g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta con tomate simple  
113 kcal



Garbanzos al estilo español  
746 kcal

## Day 6

2903 kcal ● 245g protein (34%) ● 96g fat (30%) ● 218g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

400 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena proteica con plátano, almendra y canela  
251 kcal



Salchichas veganas para el desayuno  
4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 15g grasa



Plátano  
1 plátano(s)- 117 kcal



Aguacate  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 31g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada mixta simple  
237 kcal



Tacos veganos de tofu con sriracha y jengibre  
3 taco(s)- 630 kcal

### Cena

800 kcal, 55g proteína, 94g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de Chik'n  
712 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate  
85 kcal

## Day 7

2903 kcal ● 245g protein (34%) ● 96g fat (30%) ● 218g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

400 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena proteica con plátano, almendra y canela  
251 kcal



Salchichas veganas para el desayuno  
4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 15g grasa



Plátano  
1 plátano(s)- 117 kcal



Aguacate  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 31g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada mixta simple  
237 kcal



Tacos veganos de tofu con sriracha y jengibre  
3 taco(s)- 630 kcal

### Cena

800 kcal, 55g proteína, 94g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de Chik'n  
712 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate  
85 kcal

## Otro

- ☐ yogur de soja  
2 envase(s) (301g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
1 2/3 paquete (400 g) (653g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar  
6 1/2 taza (mL)
- ☐ pasta de curry  
1/2 cda (8g)
- ☐ Brocheta(s)  
4 pincho(s) (4g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'  
18 oz (506g)
- ☐ aceite de sésamo  
1 2/3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 paquete (155 g) (598g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno  
12 salchichas (270g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)  
1 barra (50g)
- ☐ queso vegano rallado  
1/3 taza (37g)
- ☐ salsa de chile sriracha  
1/2 cda (8g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol  
2 1/2 oz (74g)
- ☐ nueces  
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- ☐ leche de coco enlatada  
1/2 lata (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ durazno  
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- ☐ jugo de lima  
1 cda (mL)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ banana  
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)
- ☐ jugo de limón  
1 cdita (mL)

## Bebidas

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
18 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana  
4 cucharada (60g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
3 cdita (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)  
1/3 taza (87g)

## Legumbres y derivados

- ☐ tempeh  
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas  
10 cucharada (120g)
- ☐ mantequilla de maní  
7 1/3 cda (117g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
2 1/4 lata (1008g)
- ☐ frijoles negros  
1/3 lata(s) (146g)
- ☐ tofu firme  
14 oz (397g)
- ☐ salsa de soja  
5 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/8 cdita (0g)
- ☐ polvo de cebolla  
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido  
1/2 oz (14g)
- ☐ cúrcuma, molida  
1/8 cdita (0g)
- ☐ curry en polvo  
1/2 cda (3g)
- ☐ pimentón (paprika)  
4 cdita (9g)
- ☐ canela  
1 1/2 cdita (4g)

- ☐ polvo de proteína  
40 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1263g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
1/3 galón (mL)
- ☐ agua  
2 2/3 galón (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo  
5 diente(s) (15g)
- ☐ jengibre fresco  
1/2 oz (14g)
- ☐ apio crudo  
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)
- ☐ cebolla  
2 1/4 grande (338g)
- ☐ tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (231g)
- ☐ pimienta  
4 grande (626g)
- ☐ espinaca fresca  
1/2 lbs (227g)
- ☐ concentrado de tomate  
4 cda (64g)
- ☐ zanahorias  
5 pequeño (14 cm de largo) (250g)
- ☐ pepino  
2/3 pepino (21 cm) (201g)

- ☐ polvo de chile  
1/3 cda (3g)

## Productos horneados

- ☐ bagel  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- ☐ tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ tortillas de maíz  
6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (156g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno  
2 1/2 ración (75g)
- ☐ avena instantánea con sabor  
3 sobre (129g)
- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada  
3/4 taza (61g)

## Dulces

- ☐ jarabe de arce  
3 cdita (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz integral  
1 taza (178g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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 2 comidas:

#### **polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

#### **leche de almendra, sin azúcar**

3 taza (mL)

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

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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 2 comidas:

#### **mantequilla de maní**

2 cda (32g)

#### **apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

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

### Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

280 kcal ● 21g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **polvo de proteína**

5/8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (19g)

#### **cereal de desayuno**

1 1/4 ración (38g)

#### **leche de almendra, sin azúcar**

10 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

#### **polvo de proteína**

1 1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (39g)

#### **cereal de desayuno**

2 1/2 ración (75g)

#### **leche de almendra, sin azúcar**

1 1/4 taza (mL)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.  
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Avena proteica con plátano, almendra y canela

251 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **banana, en rodajas**

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

#### **polvo de proteína**

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

#### **leche de almendra, sin azúcar**

6 cucharada (mL)

#### **avena, copos tradicionales, avena arrollada**

4 cucharada (20g)

#### **jarabe de arce**

1 cdita (mL)

#### **canela**

1/2 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

#### **banana, en rodajas**

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

#### **polvo de proteína**

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

#### **leche de almendra, sin azúcar**

1 taza (mL)

#### **avena, copos tradicionales,**

#### **avena arrollada**

3/4 taza (61g)

#### **jarabe de arce**

3 cdita (mL)

#### **canela**

1 1/2 cdita (4g)

1. En un bol apto para microondas, mezcla la avena, el polvo de proteína, la canela, el sirope de arce y la leche de almendra.  
Calienta en el microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos.  
Añade rodajas de plátano por encima.  
Sirve.

### Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **salchichas veganas para el desayuno**

4 salchichas (90g)

Para las 3 comidas:

#### **salchichas veganas para el desayuno**

12 salchichas (270g)

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

# Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

## Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)
- aceite**  
3 cedita (mL)
- nueces de girasol**  
1 1/2 cda (18g)
- salsa picante**  
1 1/2 cedita (mL)
- mezcla para coleslaw**  
3 taza (270g)
- tempeh, cortado en cubos**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

- ajo, picado**  
3 diente (9g)
- aceite**  
6 cedita (mL)
- nueces de girasol**  
3 cda (36g)
- salsa picante**  
3 cedita (mL)
- mezcla para coleslaw**  
6 taza (540g)
- tempeh, cortado en cubos**  
3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

## Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- nueces**  
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

- nueces**  
13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protein ● 25g fat ● 63g carbs ● 17g fiber



Rinde 1 bagel(s)

#### tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

#### polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### comino molido

1/8 cdita (0g)

#### aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

#### bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

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

## Durazno

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



Rinde 2 durazno(s)

#### durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 2 lata(s)

#### sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Manzana y mantequilla de cacahuete

1 manzana(s) - 310 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 manzana(s)

**mantequilla de maní**

2 cda (32g)

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuate de forma uniforme sobre cada rodaja.

## 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.

### Burritos rápidos para llevar

2 burrito(s) - 596 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 72g carbs ● 18g fiber



Rinde 2 burrito(s)

**queso vegano rallado**

1/3 taza (37g)

**polvo de chile**

1/3 cda (3g)

**comino molido**

1/3 cda (2g)

**salsa (salsa para tacos/guacamole)**

1/3 taza (87g)

**frijoles negros**

1/3 lata(s) (146g)

**tortillas de harina**

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

1. Enjuaga los frijoles con agua fría y escúrrelos bien.
2. Combina los frijoles, la salsa, el comino y el chile en polvo en una sartén grande. Cocina a fuego medio-alto durante unos diez minutos, aplastando ligeramente los frijoles con el dorso de una cuchara de madera. Remueve de vez en cuando, añadiendo un poco de agua si la mezcla parece demasiado seca.
3. Sirve la mezcla de frijoles en las tortillas. Añade queso por encima.
4. Dobla cada tortilla en forma de sobre, asegurándote de que ambos extremos queden metidos.
5. Come caliente o envuelve en plástico para llevar de almuerzo.
6. Nota de preparación: Para cocinar en cantidad, envuelve individualmente y congela. Recalienta en el microondas cuando vayas a comer.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**

5 1/4 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

10 1/2 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

10 1/2 taza (315g)

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

## Tacos veganos de tofu con sriracha y jengibre

3 taco(s) - 630 kcal ● 27g protein ● 36g fat ● 44g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tofu firme, secar con papel  
absorbente y cortar en cubos**

1/2 lbs (198g)

**mayonesa vegana**

2 cucharada (30g)

**ajo, picado**

1/2 diente(s) (2g)

**jengibre fresco, pelado y picado**

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

**salsa de chile sriracha**

1/4 cda (4g)

**mantequilla de maní**

1 cda (16g)

**salsa de soja**

1/2 cda (mL)

**aceite de sésamo**

1/2 cda (mL)

**tortillas de maíz**

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

**agua, calentado**

1 cda (mL)

**mezcla para coleslaw**

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**tofu firme, secar con papel  
absorbente y cortar en cubos**

14 oz (397g)

**mayonesa vegana**

4 cucharada (60g)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**jengibre fresco, pelado y picado**

2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

**salsa de chile sriracha**

1/2 cda (8g)

**mantequilla de maní**

2 cda (32g)

**salsa de soja**

1 cda (mL)

**aceite de sésamo**

1 cda (mL)

**tortillas de maíz**

6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm  
diá.) (156g)

**agua, calentado**

2 cda (mL)

**mezcla para coleslaw**

4 oz (113g)

1. Prepara la salsa batiendo juntos el ajo, el jengibre, la sriracha, la salsa de soja, la mantequilla de cacahuete, el agua y un poco de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Añade el tofu y cocina hasta que se dore, 3-5 minutos. Vierte la salsa y cocina 2-3 minutos hasta que quede crujiente en algunos puntos.
3. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, mayonesa vegana y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
4. Rellena las tortillas con el tofu y la ensalada. Sirve.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur de soja**

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur de soja**

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

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.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, 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 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.

---

## 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 3 comidas:  
**leche de soja, sin azúcar**  
3 3/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

#### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal  
**banana**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(118g)

Para las 2 comidas:  
**banana**  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

#### 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.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



**pasta de curry**  
1/2 cda (8g)  
**leche de coco enlatada**  
6 cucharada (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)

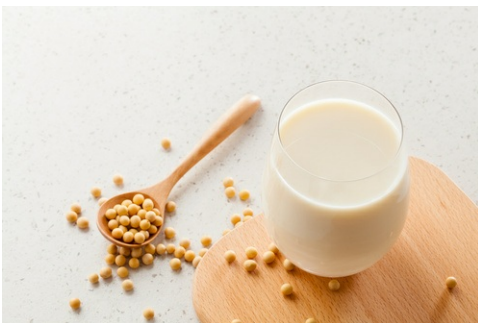
1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

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



Rinde 4 brochetas

**jengibre fresco, rallado o picado**

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

**Brocheta(s)**

4 pincho(s) (4g)

**tiras veganas 'chik'n'**

1/3 lbs (151g)

**aceite de sésamo**

2/3 cda (mL)

**jugo de lima**

1 cda (mL)

**mantequilla de maní**

1 1/3 cda (21g)

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

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

### Sopa de garbanzos y coco con jengibre

685 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 55g carbs ● 15g fiber



**jengibre fresco, cortado en cubos**

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

**cúrcuma, molida**

1/8 cdita (0g)

**curry en polvo**

1/2 cda (3g)

**leche de coco enlatada**

1/4 lata (mL)

**lentejas, crudas, enjuagado**

6 cucharada (72g)

**agua**

1 1/4 taza(s) (mL)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**cebolla, cortado en cubos**

1/4 grande (38g)

**ajo, cortado en cubos**

1 diente(s) (3g)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

1/4 lata (112g)

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

## Ensalada mixta con tomate simple

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



### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

### tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

## 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.

## Garbanzos al estilo español

746 kcal ● 31g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 31g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimiento, sin semillas y en rodajas**

1 grande (164g)

**comino molido**

1 cda (6g)

**pimentón (paprika)**

2 cdita (5g)

**aceite**

1 cda (mL)

**agua**

1 taza(s) (mL)

**espinaca fresca**

4 oz (113g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata (448g)

**concentrado de tomate**

2 cda (32g)

**cebolla, cortado en rodajas**

1 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**pimiento, sin semillas y en rodajas**

2 grande (328g)

**comino molido**

2 cda (12g)

**pimentón (paprika)**

4 cdita (9g)

**aceite**

2 cda (mL)

**agua**

2 taza(s) (mL)

**espinaca fresca**

1/2 lbs (227g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

2 lata (896g)

**concentrado de tomate**

4 cda (64g)

**cebolla, cortado en rodajas**

2 grande (300g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
  2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
  3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
  4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.
-

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Salteado de Chik'n

712 kcal ● 52g protein ● 12g fat ● 86g carbs ● 14g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**

1 1/4 mediana (149g)

#### **tiras veganas 'chik'n'**

6 1/4 oz (177g)

#### **zanahorias, cortado en tiras finas**

2 1/2 pequeño (14 cm de largo) (125g)

#### **salsa de soja**

2 cda (mL)

#### **agua**

1 taza(s) (mL)

#### **arroz integral**

1/2 taza (89g)

Para las 2 comidas:

#### **pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**

2 1/2 mediana (298g)

#### **tiras veganas 'chik'n'**

3/4 lbs (354g)

#### **zanahorias, cortado en tiras finas**

5 pequeño (14 cm de largo) (250g)

#### **salsa de soja**

4 cda (mL)

#### **agua**

2 taza(s) (mL)

#### **arroz integral**

1 taza (178g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pepino, en rodajas**

1/3 pepino (21 cm) (100g)

#### **tomates, en cubos**

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

#### **mezcla de hojas verdes**

1/3 paquete (155 g) (52g)

#### **apio crudo, troceado**

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

#### **aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### **pepino, en rodajas**

2/3 pepino (21 cm) (201g)

#### **tomates, en cubos**

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

#### **mezcla de hojas verdes**

2/3 paquete (155 g) (103g)

#### **apio crudo, troceado**

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

#### **aderezo para ensaladas**

2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

# Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

## Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**  
5 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
5 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(155g)

Para las 7 comidas:

**agua**  
35 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
35 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(1085g)

1. La receta no tiene instrucciones.