

# Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 3000 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 13045 kcal249g protein (33%)82g fat (24%)290g carbs (38%)39g fiber (5%)

## Desayuno

465 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete  
1/2 torta(s)- 120 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal

## Aperitivos

195 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Tomates cherry  
9 tomates cherry- 32 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

## Almuerzo

1005 kcal, 58g proteína, 112g carbohidratos netos, 29g grasa



Sub de albóndigas veganas  
2 sub(s)- 936 kcal



Ensalada mixta simple  
68 kcal

## Cena

835 kcal, 27g proteína, 124g carbohidratos netos, 21g grasa



Panecillo  
3 bollo(s)- 231 kcal



Pasta con espinacas y hummus  
473 kcal



Pan naan  
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 22948 kcal254g protein (35%)94g fat (29%)222g carbs (30%)49g fiber (7%)

## Desayuno

465 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete  
1/2 torta(s)- 120 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal

## Aperitivos

195 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Tomates cherry  
9 tomates cherry- 32 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

## Almuerzo

905 kcal, 63g proteína, 43g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mixta con tomate simple  
76 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada  
830 kcal

## Cena

835 kcal, 27g proteína, 124g carbohidratos netos, 21g grasa



Panecillo  
3 bollo(s)- 231 kcal



Pasta con espinacas y hummus  
473 kcal



Pan naan  
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 3

3028 kcal ● 261g protein (34%) ● 139g fat (41%) ● 121g carbs (16%) ● 64g fiber (8%)

Desayuno

465 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete  
1/2 torta(s)- 120 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal

Aperitivos

325 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja  
1 taza(s)- 85 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

905 kcal, 63g proteína, 43g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mixta con tomate simple  
76 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada  
830 kcal

Cena

785 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 56g grasa



Semillas de girasol  
316 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate  
471 kcal

Day 4

3022 kcal ● 225g protein (30%) ● 144g fat (43%) ● 153g carbs (20%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



Cacahuetes tostados  
1/6 taza(s)- 173 kcal



Yogur de almendra reforzado  
1 recipiente(s)- 242 kcal

Aperitivos

325 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja  
1 taza(s)- 85 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

950 kcal, 48g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



Ensalada mixta simple  
68 kcal



Sándwich básico de tofu  
2 sándwich(es)- 884 kcal

Cena

785 kcal, 25g proteína, 22g carbohidratos netos, 56g grasa



Semillas de girasol  
316 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate  
471 kcal

Day 5

3030 kcal ● 226g protein (30%) ● 100g fat (30%) ● 265g carbs (35%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

415 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s)- 242 kcal

Aperitivos

325 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 12g grasa

Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

950 kcal, 48g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Sándwich básico de tofu

2 sándwich(es)- 884 kcal

Cena

795 kcal, 26g proteína, 134g carbohidratos netos, 12g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Pasta con salsa comprada

680 kcal

Day 6

3037 kcal ● 241g protein (32%) ● 110g fat (33%) ● 199g carbs (26%) ● 70g fiber (9%)

Desayuno

390 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa

Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal

Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

360 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa

Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa

Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida)- 313 kcal

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Cena

920 kcal, 48g proteína, 67g carbohidratos netos, 43g grasa

Coles de Bruselas asadas

232 kcal

Lentejas

347 kcal

Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal

Day 7

3037 kcal ● 241g protein (32%) ● 110g fat (33%) ● 199g carbs (26%) ● 70g fiber (9%)

Desayuno

390 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche de soja  
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Frambuesas  
2 taza(s)- 144 kcal



Barrita de granola pequeña  
1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

360 kcal, 10g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur de almendra  
1 envase(s)- 191 kcal



Tostada de aguacate  
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 68g carbohidratos netos, 32g grasa



Quinoa  
1 1/2 taza de quinoa (cocida)- 313 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete  
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Ensalada mixta con tomate simple  
76 kcal

Cena

920 kcal, 48g proteína, 67g carbohidratos netos, 43g grasa



Coles de Bruselas asadas  
232 kcal



Lentejas  
347 kcal



Tofu básico  
8 onza(s)- 342 kcal

## Bebidas

- ☐ agua  
2 3/4 galón (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína  
2 1/2 lbs (1097g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor  
5 sobre (215g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1093g)
- ☐ cebolla  
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (297g)
- ☐ espinaca fresca  
1 1/3 taza(s) (40g)
- ☐ ajo  
4 2/3 diente(s) (14g)
- ☐ cilantro fresco  
5 cda, picado (15g)
- ☐ zanahorias  
6 2/3 grande (480g)
- ☐ calabacín  
2 grande (646g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 lbs (454g)

## Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 1/2 pasteles (14g)
- ☐ barrita de granola pequeña  
2 barra (50g)

## Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní  
1/4 lbs (128g)
- ☐ hummus  
1/4 lbs (95g)
- ☐ salsa de soja  
1/4 lbs (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ cacahuates tostados  
6 cucharada (55g)
- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1126g)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas  
1 taza (192g)

## Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ cubitos de hielo  
3/4 taza(s) (105g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (354g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
12 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa vegana  
2 cda (30g)
- ☐ aceite de oliva  
2 cda (mL)

## Productos horneados

- ☐ Bollo  
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)
- ☐ pan naan  
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan  
2/3 lbs (320g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
2/3 lbs (304g)
- ☐ quinoa, cruda  
1 taza (170g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
7 2/3 cda (mL)
- ☐ jugo de lima  
5 cdita (mL)
- ☐ aguacates  
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ frambuesas  
18 1/2 oz (522g)

## Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo  
5/6 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca  
2 taza de hojas enteras (48g)
- ☐ pimienta negra  
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ sal  
3/4 cdita (5g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol  
1/4 lbs (99g)

- ☐ albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)
  - ☐ levadura nutricional  
1/4 oz (6g)
  - ☐ bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
  - ☐ mezcla de hojas verdes  
3 paquete (155 g) (496g)
  - ☐ leche de soja, sin azúcar  
6 taza (mL)
  - ☐ yogur de almendra, saborizado  
4 container (600g)
  - ☐ nibs de cacao  
2 tsp (7g)
  - ☐ queso vegano, en lonchas  
4 rebanada(s) (80g)
-

Desayuno 1 

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal  4g protein  8g fat  6g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1/2 pasteles (5g)  
**mantequilla de maní**  
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 1/2 pasteles (14g)  
**mantequilla de maní**  
3 cda (48g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras

346 kcal  34g protein  18g fat  10g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**mantequilla de maní**  
1 cdita (5g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 taza (mL)  
**cubitos de hielo**  
1/4 taza(s) (35g)

Para las 3 comidas:

**proteína en polvo, chocolate**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)  
**mantequilla de maní**  
3 cdita (16g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
6 taza (mL)  
**cubitos de hielo**  
3/4 taza(s) (105g)

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Servir frío.

Desayuno 2 

Comer los día 4 y día 5

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal  7g protein  14g fat  3g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**cacahuates tostados**  
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

**cacahuates tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s) - 242 kcal  10g protein  13g fat  17g carbs  5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**yogur de almendra, saborizado**

1 container (150g)

**polvo de proteína**

1 cda (6g)

**frambuesas**

8 frambuesas (15g)

**nibs de cacao**

1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

**yogur de almendra, saborizado**

2 container (300g)

**polvo de proteína**

2 cda (12g)

**frambuesas**

16 frambuesas (30g)

**nibs de cacao**

2 tsp (7g)

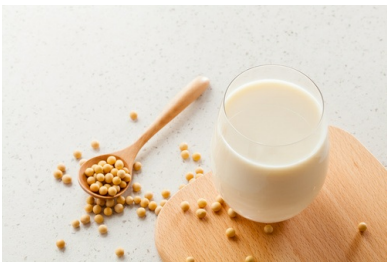
1. Mezcla el yogur de almendra y la proteína en polvo hasta obtener una textura suave. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Servir.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Leche de soja

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

**leche de soja, sin azúcar**

1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja, sin azúcar**

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**frambuesas**

2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**

4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**barrita de granola pequeña**

1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita de granola pequeña**

2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sub(s)

**albóndigas veganas congeladas**

8 albóndiga(s) (240g)

**salsa para pasta**

1/2 taza (130g)

**levadura nutricional**

2 cdita (3g)

**bollo para sub(s)**

2 panecillo(s) (170g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

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

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### 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.

### Salteado de zanahoria y carne picada

830 kcal ● 62g protein ● 37g fat ● 38g carbs ● 26g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**cilantro fresco, picado**  
2 1/2 cda, picado (7g)  
**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**agua**  
1 2/3 cda (mL)  
**salsa de soja**  
2 1/2 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
5/6 grande (125g)  
**ajo, picado fino**  
1 2/3 diente(s) (5g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
10 oz (283g)  
**zanahorias**  
3 1/3 grande (240g)

Para las 2 comidas:

**cilantro fresco, picado**  
5 cda, picado (15g)  
**aceite**  
3 1/3 cda (mL)  
**jugo de lima**  
5 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
5/6 cdita (2g)  
**agua**  
3 1/3 cda (mL)  
**salsa de soja**  
5 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
1 2/3 grande (250g)  
**ajo, picado fino**  
3 1/3 diente(s) (10g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 1/4 lbs (567g)  
**zanahorias**  
6 2/3 grande (480g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)

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

### Sándwich básico de tofu

2 sándwich(es) - 884 kcal ● 47g protein ● 42g fat ● 68g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel**

4 rebanada(s) (336g)

**pan**

4 rebanada(s) (128g)

**aceite**

2 cdlita (mL)

**mayonesa vegana**

1 cda (15g)

**queso vegano, en lonchas**

2 rebanada(s) (40g)

**tomates**

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)

**mezcla de hojas verdes**

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel**

8 rebanada(s) (672g)

**pan**

8 rebanada(s) (256g)

**aceite**

4 cdlita (mL)

**mayonesa vegana**

2 cda (30g)

**queso vegano, en lonchas**

4 rebanada(s) (80g)

**tomates**

8 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (160g)

**mezcla de hojas verdes**

4 oz (113g)

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

## Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

### Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida) - 313 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**quinoa, cruda**

1/2 taza (85g)

**agua**

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**quinoa, cruda**

1 taza (170g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

## Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### levadura nutricional

1/2 cda (2g)

#### salsa de soja

1 cdita (mL)

#### jugo de limón

1/2 cda (mL)

#### mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

#### tempeh

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

#### levadura nutricional

1 cda (4g)

#### salsa de soja

2 cdita (mL)

#### jugo de limón

1 cda (mL)

#### mantequilla de maní

4 cucharada (65g)

#### tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

### 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.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

## Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### tomates

9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

#### tomates

18 tomates cherry (306g)

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

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, 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 3 comidas:

#### leche de soja, sin azúcar

3 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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### yogur de almendra, saborizado

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

#### yogur de almendra, saborizado

2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal 8g protein 4g fat 40g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Bollo

3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

Para las 2 comidas:

Bollo

6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)

- 1. Disfruta.

Pasta con espinacas y hummus

473 kcal 15g protein 15g fat 62g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

tomates, picado

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

cebolla, cortado en cubos

1/3 pequeña (23g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

espinaca fresca

2/3 taza(s) (20g)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubos

2/3 diente(s) (2g)

hummus

1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

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

cebolla, cortado en cubos

2/3 pequeña (47g)

pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

espinaca fresca

1 1/3 taza(s) (40g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

ajo, cortado en cubos

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

hummus

1/4 lbs (95g)

- 1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- 2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio y cocina la cebolla unos 5 minutos.
- 3. Añade el ajo, las espinacas, el jugo de limón y los tomates y remueve, cocinando unos 3 minutos.
- 4. Añade el hummus y mezcla bien. Añade un chorro de agua si es necesario.
- 5. Mezcla con la pasta y sazona con sal/pimienta al gusto. Sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal 4g protein 3g fat 22g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

#### pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### nueces de girasol

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

#### nueces de girasol

1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal ● 10g protein ● 31g fat ● 18g carbs ● 20g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### aguacates, pelado y sin semillas

1 aguacate(s) (201g)

#### calabacín

1 grande (323g)

#### albahaca fresca

1 taza de hojas enteras (24g)

#### tomates, cortado por la mitad

10 tomates cherry (170g)

#### jugo de limón

3 cda (mL)

#### agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### aguacates, pelado y sin semillas

2 aguacate(s) (402g)

#### calabacín

2 grande (646g)

#### albahaca fresca

2 taza de hojas enteras (48g)

#### tomates, cortado por la mitad

20 tomates cherry (340g)

#### jugo de limón

6 cda (mL)

#### agua

2/3 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

### Cena 3

Comer los día 5

#### Ensalada mixta con tomate simple

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



**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

**tomates**

6 cucharada de tomates cherry (56g)

**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

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

#### Pasta con salsa comprada

680 kcal  23g protein  5g fat  126g carbs  10g fiber



**salsa para pasta**

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

**pasta seca cruda**

1/3 lbs (152g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

### Cena 4

Comer los día 6 y día 7

#### Coles de Bruselas asadas

232 kcal  7g protein  14g fat  12g carbs  9g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**coles de Bruselas**

1/2 lbs (227g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**sal**

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**coles de Bruselas**

16 oz (454g)

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

#### Lentejas

347 kcal  24g protein  1g fat  51g carbs  10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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 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 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.

---

## 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.
-