

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 3100 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

3134 kcal ● 232g protein (30%) ● 108g fat (31%) ● 250g carbs (32%) ● 58g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 31g grasa



[Semillas de girasol](#)
180 kcal



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

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



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



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

920 kcal, 28g proteína, 141g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
237 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)
680 kcal

Cena

960 kcal, 62g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



[Crack slaw con tempeh](#)
843 kcal



[Cacahuetes tostados](#)
1/8 taza(s)- 115 kcal

Day 2

3091 kcal ● 235g protein (30%) ● 111g fat (32%) ● 211g carbs (27%) ● 78g fiber (10%)

Desayuno

490 kcal, 16g proteína, 29g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



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

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 42g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

875 kcal, 31g proteína, 101g carbohidratos netos, 24g grasa



Chips y salsa
489 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa
386 kcal

Cena

960 kcal, 62g proteína, 35g carbohidratos netos, 51g grasa



Crack slaw con tempeh
843 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Day 3

3045 kcal ● 248g protein (33%) ● 142g fat (42%) ● 142g carbs (19%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

405 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal



Compota de manzana
114 kcal

Aperitivos

410 kcal, 5g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Uvas
102 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Palomitas de maíz
4 2/3 tazas- 188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



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

Cena

825 kcal, 62g proteína, 19g carbohidratos netos, 49g grasa



Espinacas salteadas sencillas
299 kcal



Tofu al horno
18 2/3 onza(s)- 528 kcal

Day 4

3087 kcal ● 244g protein (32%) ● 130g fat (38%) ● 199g carbs (26%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

405 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal



Compota de manzana
114 kcal

Aperitivos

410 kcal, 5g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Uvas
102 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Palomitas de maíz
4 2/3 tazas- 188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

860 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 43g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



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

Cena

870 kcal, 58g proteína, 76g carbohidratos netos, 36g grasa



Tenders de chik'n crujientes
14 tender(s)- 800 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 5

3057 kcal ● 240g protein (31%) ● 76g fat (22%) ● 307g carbs (40%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 13g proteína, 100g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

285 kcal, 9g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Chips horneados
15 crujientes- 152 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

860 kcal, 55g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



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

Cena

875 kcal, 43g proteína, 93g carbohidratos netos, 32g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n
14 nuggets- 772 kcal

Day 6

3118 kcal ● 226g protein (29%) ● 75g fat (22%) ● 340g carbs (44%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 13g proteína, 100g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

285 kcal, 9g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Chips horneados
15 crujientes- 152 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

850 kcal, 33g proteína, 105g carbohidratos netos, 26g grasa



Hamburguesa vegetariana con 'queso'
2 hamburguesa- 679 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Cena

950 kcal, 51g proteína, 86g carbohidratos netos, 37g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Ensalada crujiente asiática de tofu
587 kcal

Day 7

3118 kcal ● 226g protein (29%) ● 75g fat (22%) ● 340g carbs (44%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 13g proteína, 100g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

285 kcal, 9g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Chips horneados
15 crujientes- 152 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

850 kcal, 33g proteína, 105g carbohidratos netos, 26g grasa



Hamburguesa vegetariana con 'queso'
2 hamburguesa- 679 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Cena

950 kcal, 51g proteína, 86g carbohidratos netos, 37g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Ensalada crujiente asiática de tofu
587 kcal

Bebidas

- ☐ agua
36 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)

Cereales para el desayuno

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

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- ☐ uvas
3 1/2 taza (322g)
- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ jugo de lima
6 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (105g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ nueces
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- ☐ semillas de sésamo
1 1/6 cda (10g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
1/4 lbs (96g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ cacahuates tostados
2 1/4 oz (64g)
- ☐ frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
- ☐ salsa de soja
1/2 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ salsa picante
4 cdita (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
5/8 jar (292g)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ salsa barbacoa
4 cda (68g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
- ☐ quinoa, cruda
6 cucharada (64g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
5 1/2 diente (17g)
- ☐ espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ ketchup
11 cda (187g)
- ☐ lechuga romana
8 hoja interior (48g)
- ☐ pimienta
1 pequeña (74g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 mediana (92g)
- ☐ repollo
4 1/2 taza, rallada (315g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)

Productos lácteos y huevos

☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)

☐ crema agria
1 1/2 cda (18g)

Grasas y aceites

☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)

☐ aceite
9 cdita (mL)

☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Otro

☐ mezcla de hojas verdes
3 1/3 paquete (155 g) (511g)

☐ mezcla para coleslaw
10 taza (900g)

☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
9 1/3 taza, palomitas (103g)

☐ tenders sin carne estilo chik'n
14 piezas (357g)

☐ yogur de soja
3 envase(s) (451g)

☐ Chips horneados, cualquier sabor
45 crips (105g)

☐ Nuggets veganos chik'n
14 nuggets (301g)

☐ queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)

☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

☐ aceite de sésamo
3 cdita (mL)

Especias y hierbas

☐ comino molido
3/8 cdita (1g)

☐ sal
3/8 cdita (2g)

☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

Dulces

☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

☐ mermelada
4 1/2 cda (95g)

Productos horneados

☐ bagel
4 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (311g)

☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana y mantequilla de cacahuete

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 cda (64g)
manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

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

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Compota de manzana

114 kcal  0g protein  0g fat  25g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

- 1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 74g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1 1/2 cda (32g)

bagel

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

Para las 3 comidas:

mermelada

4 1/2 cda (95g)

bagel

4 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(311g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

1. Mezcla las hojas verdes 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Chips y salsa

489 kcal ● 9g protein ● 19g fat ● 62g carbs ● 8g fiber



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

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Sopa de frijoles negros y salsa

386 kcal ● 22g protein ● 5g fat ● 39g carbs ● 25g fiber



crema agria
1 1/2 cda (18g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos
6 cucharada (98g)
frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
 2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
 3. Adorne con crema agria al servir.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



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.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga - 658 kcal ● 51g protein ● 17g fat ● 52g carbs ● 23g fiber



Rinde 8 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

8 hoja interior (48g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

salsa barbacoa

4 cda (68g)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

aceite

1 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 pequeña (74g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetariana con 'queso'

2 hamburguesa - 679 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 92g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

ketchup

2 cda (34g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas

4 rebanada(s) (80g)

bollos para hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

ketchup

4 cda (68g)

mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso vegano, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Ensalada de edamame y remolacha

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

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.

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.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Uvas

102 kcal 1g protein 1g fat 16g carbs 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 1/2 taza (322g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal 2g protein 9g fat 7g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz

4 2/3 tazas - 188 kcal 2g protein 12g fat 16g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
4 2/3 taza, palomitas (51g)

Para las 2 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
9 1/3 taza, palomitas (103g)

- 1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chips horneados

15 crujientes - 152 kcal  3g protein  4g fat  26g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
15 crips (35g)

Para las 3 comidas:

**Chips horneados, cualquier
sabor**
45 crips (105g)

- 1. Disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- ajo, picado**
2 diente (6g)
- aceite**
4 cedita (mL)
- nueces de girasol**
2 cda (24g)
- salsa picante**
2 cedita (mL)
- mezcla para coleslaw**
4 taza (360g)
- tempeh, cortado en cubos**
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

- ajo, picado**
4 diente (12g)
- aceite**
8 cedita (mL)
- nueces de girasol**
4 cda (48g)
- salsa picante**
4 cedita (mL)
- mezcla para coleslaw**
8 taza (720g)
- tempeh, cortado en cubos**
1 lbs (454g)

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.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cacahuates tostados**
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

- cacahuates tostados**
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Espinacas salteadas sencillas

299 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente (5g)

espinaca fresca

12 taza(s) (360g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tofu al horno

18 2/3 onza(s) - 528 kcal ● 52g protein ● 27g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

tofu extra firme

18 2/3 oz (529g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/6 cda (10g)

salsa de soja

9 1/3 cucharada (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Tenders de chik'n crujientes

14 tender(s) - 800 kcal ● 57g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 tender(s)

ketchup

3 1/2 cda (60g)

tenders sin carne estilo chik'n

14 piezas (357g)

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

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 72g carbs ● 7g fiber



Rinde 14 nuggets

Nuggets veganos chik'n

14 nuggets (301g)

ketchup

3 1/2 cda (60g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)

1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)

2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Ensalada crujiente asiática de tofu

587 kcal ● 29g protein ● 32g fat ● 37g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)
3/4 mediana (46g)
repollo, rallado
2 1/4 taza, rallada (158g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
salsa de soja
3 cdita (mL)
cacahuates tostados
1 1/2 cda (14g)
mantequilla de maní
3 cdita (16g)
quinoa, cruda
3 cucharada (32g)
aceite de sésamo
1 1/2 cdita (mL)
tofu firme, escurrido
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en tiras finas (juliana)
1 1/2 mediana (92g)
repollo, rallado
4 1/2 taza, rallada (315g)
jugo de lima
6 cdita (mL)
salsa de soja
6 cdita (mL)
cacahuates tostados
3 cda (27g)
mantequilla de maní
6 cdita (32g)
quinoa, cruda
6 cucharada (64g)
aceite de sésamo
3 cdita (mL)
tofu firme, escurrido
3/4 lbs (340g)

1. Cocina la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En un tazón pequeño, prepara la salsa batiendo la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, el jugo de lima y un poco de sal al gusto. Añade un chorrito de agua si es necesario para que quede menos espesa. Reserva.
3. Envuelve el tofu en toallas de papel y presiona suavemente para eliminar el exceso de agua. Corta el tofu en cubos.
4. Calienta el aceite de sésamo en una sartén a fuego medio-bajo y añade los cubos de tofu. Fríe durante unos 5-7 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que el tofu esté dorado y crujiente por fuera. Retira del fuego y reserva.
5. Mezcla la col, la quinoa, las zanahorias, los cacahuates y el tofu en un bol. Rocía con la vinagreta de cacahuete. Sirve.

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.