

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 3200 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

3217 kcal ● 247g protein (31%) ● 75g fat (21%) ● 321g carbs (40%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

470 kcal, 36g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tostada con hummus](#)

1 rebanada(s)- 146 kcal



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)

210 kcal



[Pera](#)

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

215 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



[Pretzels](#)

193 kcal



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

955 kcal, 46g proteína, 120g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

294 kcal



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)

663 kcal

Cena

1085 kcal, 51g proteína, 115g carbohidratos netos, 37g grasa



[Uvas](#)

203 kcal



[Nuggets tipo Chik'n](#)

16 nuggets- 882 kcal

Day 2

3188 kcal ● 236g protein (30%) ● 93g fat (26%) ● 284g carbs (36%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

470 kcal, 36g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

215 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
193 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

955 kcal, 46g proteína, 120g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
663 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteína, 78g carbohidratos netos, 56g grasa



Cuscús
251 kcal



Coles de Bruselas asadas
463 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Day 3

3196 kcal ● 253g protein (32%) ● 142g fat (40%) ● 146g carbs (18%) ● 80g fiber (10%)

Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 32g grasa



Pistachos
188 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Aperitivos

435 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



Nueces
5/8 taza(s)- 437 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

915 kcal, 44g proteína, 85g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
343 kcal



Estofado ahumado de frijoles negros
571 kcal

Cena

900 kcal, 73g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal

Day 4

3192 kcal ● 239g protein (30%) ● 122g fat (34%) ● 182g carbs (23%) ● 103g fiber (13%)

Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 32g grasa



Pistachos
188 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Zanahorias y hummus
82 kcal

Aperitivos

435 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



Nueces
5/8 taza(s)- 437 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

915 kcal, 44g proteína, 85g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
343 kcal



Estofado ahumado de frijoles negros
571 kcal

Cena

900 kcal, 59g proteína, 74g carbohidratos netos, 27g grasa



Chili vegano con 'carne'
727 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Day 5

3198 kcal ● 267g protein (33%) ● 154g fat (43%) ● 120g carbs (15%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate
344 kcal

Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate
176 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de girasol
135 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

970 kcal, 42g proteína, 33g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
675 kcal

Cena

945 kcal, 85g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



Seitán con ajo y pimienta
856 kcal



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal

Day 6

3193 kcal ● 255g protein (32%) ● 151g fat (43%) ● 136g carbs (17%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal

Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate

176 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 55g carbohidratos netos, 57g grasa



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal

Cena

940 kcal, 66g proteína, 40g carbohidratos netos, 47g grasa



Tofu y verduras asadas

792 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Day 7

3193 kcal ● 255g protein (32%) ● 151g fat (43%) ● 136g carbs (17%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal

Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Aguacate

176 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 55g carbohidratos netos, 57g grasa



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal

Cena

940 kcal, 66g proteína, 40g carbohidratos netos, 47g grasa



Tofu y verduras asadas

792 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
1/4 lbs (99g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
9 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1188g)
- ☐ lechuga romana
8 corazones (4000g)
- ☐ zanahorias
21 mediana (1277g)
- ☐ ajo
8 diente(s) (24g)
- ☐ brócoli congelado
17 oz (486g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ coles de Bruselas
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ concentrado de tomate
1 cda (16g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (336g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ pimienta
2 1/3 mediana (278g)
- ☐ tomates guisados en conserva
3/8 lata (~411 g) (169g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
- ☐ pimienta verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
9 cda (135g)
- ☐ tofu firme
4 3/4 lbs (2154g)
- ☐ frijoles negros
2 lata(s) (878g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3/8 paquete (340 g) (142g)
- ☐ lentejas, crudas
1/4 taza (40g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca, seca
1 1/2 cdita, molido (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ polvo de chile
3/8 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ fécula de maíz
6 cda (48g)

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ pimentón ahumado
2 tsp (5g)
- ☐ tomates picados
1 lata(s) (420g)
- ☐ salchicha vegana
2 1/2 sausage (250g)
- ☐ coliflor congelada
2 taza (213g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
3/8 lata (187g)
- ☐ tofu extra firme
3 bloque (972g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)
- ☐ agua
2 galón (mL)

Frutas y jugos

- ☐ peras
5 mediana (890g)
- ☐ uvas
3 1/2 taza (322g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (377g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ limón
3 pequeña (174g)

- ☐ cacao en polvo
3 cda (18g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
4 cda (mL)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/3 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
 - ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
 - ☐ nueces
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)
 - ☐ semillas de chía
6 cda (85g)
 - ☐ nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

leche de almendra, sin azúcar

2 taza (mL)

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

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

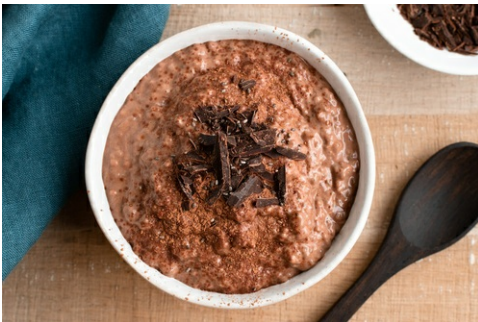
peras

3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 cda (28g)

cacao en polvo

1 cda (6g)

aguacates

1 rebanadas (25g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

2 1/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

6 cda (85g)

cacao en polvo

3 cda (18g)

aguacates

3 rebanadas (75g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

3 corazones (1500g)

zanahorias, en rodajas

1 1/2 mediana (92g)

tomates, en cubos

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(369g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Pasta alfredo de tofu con brócoli

663 kcal ● 34g protein ● 11g fat ● 99g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca, seca

3/4 cdita, molido (1g)

leche de almendra, sin azúcar

3 cucharada (mL)

sal

1/6 pizca (0g)

ajo

3/4 diente(s) (2g)

brócoli congelado

3/8 paquete (107g)

tofu firme

3/8 package (16 oz) (170g)

pasta seca cruda

1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

albahaca, seca

1 1/2 cdita, molido (2g)

leche de almendra, sin azúcar

6 cucharada (mL)

sal

3/8 pizca (0g)

ajo

1 1/2 diente(s) (5g)

brócoli congelado

3/4 paquete (213g)

tofu firme

3/4 package (16 oz) (340g)

pasta seca cruda

1/2 lbs (257g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 3/4 corazones (875g)

zanahorias, en rodajas

7/8 mediana (53g)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

3 1/2 corazones (1750g)

zanahorias, en rodajas

1 3/4 mediana (107g)

tomates, en cubos

3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(431g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Estofado ahumado de frijoles negros

571 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 60g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón ahumado

1 tsp (2g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

jugo de lima

1 cda (mL)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

cebolla, cortado en cubos

1/2 pequeña (35g)

tomates picados

1/2 lata(s) (210g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

pimentón ahumado

2 tsp (5g)

comino molido

1 cdita (2g)

jugo de lima

2 cda (mL)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

aceite

1 cda (mL)

concentrado de tomate

1 cda (16g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

cebolla, cortado en cubos

1 pequeña (70g)

tomates picados

1 lata(s) (420g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
2. Añade las especias y remueve, tostándolas durante aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora el caldo, los frijoles, los tomates y la pasta de tomate. Remueve y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Rocía un poco de zumo de lima por encima y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal ● 31g protein ● 56g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

Aderezo ranch vegano

4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

aceite

1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

8 grande (576g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

limón y pimienta

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

3 cda (24g)

limón, con ralladura

1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2 1/2 lbs (1191g)

limón y pimienta

1 1/2 cdita (3g)

aceite

3 cda (mL)

fécula de maíz

6 cda (48g)

limón, con ralladura

3 pequeña (174g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

193 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces

5/8 taza(s) - 437 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

Para las 2 comidas:

nueces

1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

Palitos de zanahoria

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



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Semillas de girasol

135 kcal  6g protein  11g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Uvas

203 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 13g fiber



uvas

3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protein ● 36g fat ● 82g carbs ● 8g fiber



Rinde 16 nuggets

Nuggets veganos chik'n

16 nuggets (344g)

ketchup

4 cda (68g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Coles de Bruselas asadas

463 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 24g carbs ● 18g fiber



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.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 1/2 salchicha(s) - 902 kcal ● 73g protein ● 48g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/4 pequeña (88g)

salchicha vegana

2 1/2 sausage (250g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

coliflor congelada

2 taza (213g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Chili vegano con 'carne'

727 kcal ● 50g protein ● 20g fat ● 62g carbs ● 25g fiber



pimiento, picado

5/6 mediana (99g)

ajo, picado

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

tomates guisados en conserva

3/8 lata (~411 g) (169g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

polvo de chile

3/8 cedita (1g)

comino molido

3/8 cedita (1g)

migajas de hamburguesa vegetariana

3/8 paquete (340 g) (142g)

lentejas, crudas

1/4 taza (40g)

frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado

3/8 lata (187g)

aceite

5/6 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
Agrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.
Añade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.
Incorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.
Lleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

Ensalada de edamame y remolacha

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



edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
10 oz (284g)
pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (23g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
cebolla
5 cucharada, picada (50g)
aceite de oliva
2 1/2 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

brócoli congelado
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu y verduras asadas

792 kcal ● 54g protein ● 39g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado al gusto

2 1/4 mediana (137g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

3/4 taza, picado (68g)

cebolla, cortado en láminas

gruesas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

pimiento, en rodajas

3/4 mediana (89g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

6 oz (170g)

tofu extra firme

1 1/2 bloque (486g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado al gusto

4 1/2 mediana (275g)

aceite de oliva

3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

1 1/2 taza, picado (137g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

pimiento, en rodajas

1 1/2 mediana (179g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

3/4 lbs (340g)

tofu extra firme

3 bloque (972g)

pimienta negra

1 1/2 cdita, molido (3g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
leche de soja, sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja, sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
agua
4 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

Para las 7 comidas:
agua
31 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.
