

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 3300 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

3311 kcal ● 263g protein (32%) ● 118g fat (32%) ● 250g carbs (30%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal



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

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 71g carbohidratos netos, 3g grasa



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



[Pretzels](#)
330 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 82g proteína, 68g carbohidratos netos, 50g grasa



[Seitán con ajo y pimienta](#)
799 kcal



[Ensalada simple con apio, pepino y tomate](#)
299 kcal

Cena

1055 kcal, 33g proteína, 86g carbohidratos netos, 55g grasa



[Lentejas cremosas con batata](#)
614 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/2 taza- 366 kcal



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

Day 2

3201 kcal ● 244g protein (30%) ● 75g fat (21%) ● 308g carbs (39%) ● 80g fiber (10%)

Desayuno

295 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 71g carbohidratos netos, 3g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Pretzels
330 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

975 kcal, 48g proteína, 137g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal

Cena

1070 kcal, 47g proteína, 76g carbohidratos netos, 49g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 388 kcal

Day 3

3266 kcal ● 259g protein (32%) ● 99g fat (27%) ● 280g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal

Aperitivos

360 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Chips de kale
275 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

975 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 33g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 1/2 lata(s)- 865 kcal

Cena

980 kcal, 48g proteína, 128g carbohidratos netos, 26g grasa



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Day 4

3266 kcal ● 259g protein (32%) ● 99g fat (27%) ● 280g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal

Aperitivos

360 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Chips de kale
275 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

975 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 33g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 1/2 lata(s)- 865 kcal

Cena

980 kcal, 48g proteína, 128g carbohidratos netos, 26g grasa



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Day 5

3341 kcal ● 235g protein (28%) ● 102g fat (27%) ● 282g carbs (34%) ● 90g fiber (11%)

Desayuno

460 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal

Aperitivos

415 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

925 kcal, 40g proteína, 117g carbohidratos netos, 27g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
663 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal

Cena

1045 kcal, 46g proteína, 105g carbohidratos netos, 27g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
830 kcal



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/4 taza(s)- 216 kcal

Day 6

3274 kcal ● 230g protein (28%) ● 112g fat (31%) ● 285g carbs (35%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 84g carbohidratos netos, 3g grasa



Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Aperitivos

415 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

925 kcal, 40g proteína, 117g carbohidratos netos, 27g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli

663 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal

Cena

960 kcal, 55g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Seitán en salsa de cacahuete

834 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal

Day 7

3314 kcal ● 259g protein (31%) ● 120g fat (33%) ● 251g carbs (30%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 84g carbohidratos netos, 3g grasa



Frambuesas

1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Aperitivos

415 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

965 kcal, 69g proteína, 82g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Maíz

139 kcal



Nuggets de seitán empanizados

680 kcal

Cena

960 kcal, 55g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Seitán en salsa de cacahuete

834 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
8 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1054g)
- ☐ pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (22g)
- ☐ ajo
10 1/4 diente(s) (31g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (240g)
- ☐ pepino
3 pepino (21 cm) (853g)
- ☐ apio crudo
8 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (347g)
- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (267g)
- ☐ batatas
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/3 lbs (594g)
- ☐ coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- ☐ ketchup
8 1/2 cda (145g)
- ☐ brócoli congelado
3/4 paquete (213g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ☐ cebolletas
2 2/3 mediano (10.5 cm largo) (40g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 taza (136g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
6 oz (170g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
7 naranja (1078g)
- ☐ banana
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- ☐ jugo de limón
2/3 cda (mL)
- ☐ pasas
2 cucharadita (no compactada) (6g)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 paquete (155 g) (799g)
- ☐ levadura nutricional
3/4 taza (45g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
7 3/4 taza (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)
- ☐ chispas de chocolate
2 cucharadita (9g)
- ☐ pasta de curry
2/3 cdita (3g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 lata (mL)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ almendras
1 1/2 taza, entera (217g)
- ☐ nueces
4 cucharadita, picada (10g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
6 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
3/4 taza (215g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
7 lata (~540 g) (3682g)
- ☐ salsa de ostras
1/3 cdita (2g)
- ☐ salsa de chile con ajo
1/3 cdita (2g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (85g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
33 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1039g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ agua
2 galón (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
4 g (4g)
- ☐ albahaca, seca
1 1/2 cdita, molido (2g)
- ☐ coriandro molido
3/8 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
26 oz (737g)
- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/4 lata (560g)
- ☐ hummus
15 cda (225g)
- ☐ tofu firme
3/4 package (16 oz) (340g)
- ☐ mantequilla de maní
5 cda (80g)
- ☐ frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ salsa de soja
1 oz (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)
- ☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
- ☐ migas de pan
4 cucharada (27g)

Dulces

- ☐ mermelada
3 cda (63g)
 - ☐ azúcar
2 cda (26g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

hummus
15 cda (225g)
pan
6 rebanada (192g)

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

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
6 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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 2 comidas:

mermelada

3 cda (63g)

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Seitán con ajo y pimienta

799 kcal ● 71g protein ● 39g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/6 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

seitan, estilo pollo

9 1/3 oz (265g)

pimiento verde

2 1/3 cucharada, picada (22g)

ajo, picado finamente

3 diente(s) (9g)

cebolla

1/4 taza, picada (47g)

aceite de oliva

2 1/3 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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 9g fiber

**pepino, en rodajas**

1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

tomates, en cubos

1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)

mezcla de hojas verdes

1 1/6 paquete (155 g) (181g)

apio crudo, troceado

2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)

aderezo para ensaladas

3 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber

**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. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
levadura nutricional
3/4 taza (45g)
sal
3/4 cdita (5g)
salsa barbacoa
3/4 taza (215g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas
1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:
almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 1/2 lata(s) - 865 kcal ● 63g protein ● 24g fat ● 81g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 1/2 lata (~540 g) (1841g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
7 lata (~540 g) (3682g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

tomates

14 cucharada de tomates cherry
(130g)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

tomates

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche de soja

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



Rinde 1 3/4 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 3/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



granos de maíz congelados

1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Nuggets de seitán empanizados

680 kcal ● 52g protein ● 27g fat ● 53g carbs ● 3g fiber



seitan, troceado en porciones del tamaño de un bocado

6 oz (170g)

ketchup

3 cda (51g)

migas de pan

4 cucharada (27g)

coriandro molido

3/8 cdita (1g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Pretzels

330 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/3 manojo (227g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

2 2/3 manojo (454g)

sal

2 2/3 cdita (16g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 3 comidas:

almendras

3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

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

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lentejas cremosas con batata

614 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 79g carbs ● 16g fiber



comino molido

1/6 cda (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

leche de coco enlatada

2 2/3 cucharada (mL)

cebolla, cortado en cubitos

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

espinaca fresca

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

caldo de verduras

1 1/3 taza(s) (mL)

batatas, picado en trozos del tamaño de un bocado

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

lentejas, crudas

1/2 taza (85g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/4 lata (560g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

caldo de verduras

5 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 1/2 taza, picada (100g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

2 3/4 cda (47g)

tenders sin carne estilo chik'n

11 piezas (281g)

Para las 2 comidas:

ketchup

5 1/2 cda (94g)

tenders sin carne estilo chik'n

22 piezas (561g)

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

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(354g)

Para las 2 comidas:

banana

6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Estofado de frijoles negros y batata

830 kcal ● 41g protein ● 12g fat ● 93g carbs ● 47g fiber



ajo, cortado en cubitos

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

cebolla, picado

2/3 pequeña (47g)

batatas, cortado en cubos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

concentrado de tomate

1 1/3 cda (21g)

aceite

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

16 cucharada, picada (40g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1 1/3 lata(s) (585g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s) - 216 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

- pasas**
2 cucharadita (no compactada) (6g)
- chispas de chocolate**
2 cucharadita (9g)
- almendras**
4 cucharadita, entera (12g)
- nueces**
4 cucharadita, picada (10g)

- 1. Mezcle los ingredientes.
- 2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Seitán en salsa de cacahuete

834 kcal ● 51g protein ● 48g fat ● 45g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolletas, picado
1 1/3 mediano (10.5 cm largo) (20g)
espinaca fresca, picado
1/3 manojo (113g)
salsa de ostras
1/6 cdita (1g)
salsa de chile con ajo
1/6 cdita (1g)
salsa de soja
1/3 cdita (mL)
pasta de curry
1/3 cdita (2g)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
aceite
1/3 cda (mL)
azúcar
1 cda (13g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)
seitan, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
leche de coco enlatada
1/3 lata (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
jengibre fresco, picado
2/3 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

cebolletas, picado
2 2/3 mediano (10.5 cm largo) (40g)
espinaca fresca, picado
2/3 manojo (227g)
salsa de ostras
1/3 cdita (2g)
salsa de chile con ajo
1/3 cdita (2g)
salsa de soja
2/3 cdita (mL)
pasta de curry
2/3 cdita (3g)
cebolla, picado
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
aceite
2/3 cda (mL)
azúcar
2 cda (26g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)
seitan, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
leche de coco enlatada
2/3 lata (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
jengibre fresco, picado
1 1/3 cdita (3g)

1. Combina el jengibre, el ajo y la pasta de curry en un bol pequeño. Vierte lentamente 1/4 taza de leche de coco, removiendo hasta que la mezcla quede homogénea. Incorpora suavemente el seitan, cubriéndolo con la marinada. Refrigerar de 30 minutos a 1 hora. ¡Cuanto más tiempo lo dejes, más sabroso quedará el seitan!
2. Mezcla la leche de coco restante, la mantequilla de cacahuete, el azúcar, el aceite vegetal, la salsa de soja, la salsa de chile con ajo y la salsa de ostras en un bol mediano. No te preocupes si no queda completamente homogéneo: al cocinarlo los ingredientes se integrarán. Reserva la salsa.
3. Engrasa ligeramente una sartén grande con spray de cocina; añade la cebolla picada; cocina a fuego alto durante 3 a 4 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el seitan y cocina hasta que esté bien caliente, unos 7 minutos. Vierte la salsa y mezcla para combinar. Añade las espinacas y las cebolletas; cocina 3 minutos, o hasta que la salsa espese y las espinacas estén cocidas.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

apio crudo, troceado

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

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

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.