

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 3500 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

3487 kcal ● 246g protein (28%) ● 151g fat (39%) ● 230g carbs (26%) ● 57g fiber (6%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



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

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 70g carbohidratos netos, 63g grasa



Espinacas salteadas sencillas
398 kcal



Gajos de batata
347 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Aperitivos

415 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Pistachos
375 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

1225 kcal, 64g proteína, 110g carbohidratos netos, 55g grasa



Seitán en salsa de cacahuete
834 kcal



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 2

3487 kcal ● 246g protein (28%) ● 151g fat (39%) ● 230g carbs (26%) ● 57g fiber (6%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



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

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 70g carbohidratos netos, 63g grasa



Espinacas salteadas sencillas
398 kcal



Gajos de batata
347 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Aperitivos

415 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Pistachos
375 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

1225 kcal, 64g proteína, 110g carbohidratos netos, 55g grasa



Seitán en salsa de cacahuete
834 kcal



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 3

3540 kcal ● 233g protein (26%) ● 95g fat (24%) ● 393g carbs (44%) ● 44g fiber (5%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



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

Almuerzo

1400 kcal, 48g proteína, 160g carbohidratos netos, 58g grasa



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal



Sándwich a la plancha vegano
3 sándwich(es)- 993 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Cena

1125 kcal, 56g proteína, 144g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas
347 kcal



Tazón de tofu con bbq y piña
779 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 4

3525 kcal ● 246g protein (28%) ● 129g fat (33%) ● 283g carbs (32%) ● 61g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 58g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
2 tostada(s)- 386 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 47g proteína, 21g carbohidratos netos, 80g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
589 kcal



Cacahuets tostados
1/2 taza(s)- 460 kcal

Cena

1125 kcal, 56g proteína, 144g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas
347 kcal



Tazón de tofu con bbq y piña
779 kcal

Day 5

3484 kcal ● 232g protein (27%) ● 136g fat (35%) ● 266g carbs (31%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 58g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
2 tostada(s)- 386 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 37g proteína, 76g carbohidratos netos, 62g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco
1089 kcal

Cena

1045 kcal, 52g proteína, 73g carbohidratos netos, 53g grasa



Leche de soja
3 2/3 taza(s)- 311 kcal



Lentejas al curry
482 kcal



Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal

Day 6

3468 kcal ● 233g protein (27%) ● 160g fat (41%) ● 207g carbs (24%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

460 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 37g grasa



Súper batido verde sencillo
230 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

385 kcal, 24g proteína, 38g carbohidratos netos, 6g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Moras
2 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 37g proteína, 76g carbohidratos netos, 62g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco
1089 kcal

Cena

1045 kcal, 52g proteína, 73g carbohidratos netos, 53g grasa



Leche de soja
3 2/3 taza(s)- 311 kcal



Lentejas al curry
482 kcal



Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 7

3504 kcal ● 249g protein (28%) ● 123g fat (32%) ● 311g carbs (35%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 37g grasa



Súper batido verde sencillo
230 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

385 kcal, 24g proteína, 38g carbohidratos netos, 6g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Moras
2 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 40g proteína, 156g carbohidratos netos, 36g grasa



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Curry de tofu con arroz
748 kcal

Cena

1030 kcal, 65g proteína, 96g carbohidratos netos, 41g grasa



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal



Sandía
8 oz- 82 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, pelados
1 taza (123g)
- leche de coco enlatada
2 1/2 lata (mL)
- semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
24 tomates cherry (408g)
- ajo
16 1/2 diente(s) (49g)
- espinaca fresca
4 1/3 paquete (283 g) (1232g)
- batatas
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)
- cebolletas
2 2/3 mediano (10.5 cm largo) (40g)
- cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (223g)
- jengibre fresco
10 1/4 g (10g)
- brócoli
3 3/4 taza, picado (341g)
- espinacas picadas congeladas
1 paquete 285 g (284g)
- ketchup
3 1/4 cda (55g)

Bebidas

- agua
44 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
33 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1023g)
- leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
- cereal de desayuno
3 ración (90g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa de ostras
1/3 cdita (2g)
- salsa de chile con ajo
1/3 cdita (2g)
- salsa barbacoa
3/4 taza (209g)

Otro

- pasta de curry
2/3 oz (23g)
- yogur de soja
3 envase(s) (451g)
- queso vegano, en lonchas
6 rebanada(s) (121g)
- guacamole (comercial)
8 cda (124g)
- coliflor triturada congelada
1 taza, preparada (191g)
- tomates picados
1 lata(s) (420g)
- leche de soja, sin azúcar
7 1/3 taza (mL)
- barra proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- tenders sin carne estilo chik'n
13 piezas (332g)
- salsa curry
1/2 frasco (425 g) (213g)

Dulces

- azúcar
2 cda (26g)

Cereales y pastas

- seitan
2/3 lbs (302g)
- arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Productos horneados

- pan naan
4 1/2 pieza(s) (405g)
- pan
16 oz (448g)

Frutas y jugos

- aceite
5 3/4 oz (mL)

Especias y hierbas

- sal
2 3/4 cdita (16g)
- pimienta negra
1 2/3 cdita, molido (4g)
- curry en polvo
2 cda (13g)
- pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- salsa de soja
2 oz (mL)
- mantequilla de maní
2 cda (32g)
- lentejas, crudas
2 2/3 taza (512g)
- tofu firme
2 1/2 lbs (1120g)
- frijoles refritos
1 taza (242g)
- cacahuates tostados
1 taza (146g)

- arándanos rojos deshidratados
3/4 taza (120g)

- piña enlatada
3 taza, trozos (543g)

- peras
2 mediana (356g)

- piña, congelada
1 taza, trozos (165g)

- zarzamoras
4 taza (576g)

- sandía
8 oz (227g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:

agua
2 1/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con aguacate estilo suroeste

2 tostada(s) - 386 kcal ● 17g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
guacamole (comercial)
4 cda (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
frijoles refritos
1 taza (242g)
guacamole (comercial)
8 cda (124g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

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 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Súper batido verde sencillo

230 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña, congelada
1/2 taza, trozos (83g)
leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)

Para las 2 comidas:

piña, congelada
1 taza, trozos (165g)
leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)

1. Licúa la leche de coco y las espinacas en una licuadora hasta que esté completamente suave.
2. Añade los trozos de piña congelada y vuelve a licuar hasta que esté suave.
3. Servir.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Espinacas salteadas sencillas

398 kcal ● 14g protein ● 29g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

2 diente (6g)

espinaca fresca

16 taza(s) (480g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

4 diente (12g)

espinaca fresca

32 taza(s) (960g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

sal

1 cdita (6g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

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.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tempeh 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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Yogur de leche de soja

3 envase - 407 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 envase

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es) - 993 kcal ● 30g protein ● 47g fat ● 101g carbs ● 11g fiber



Rinde 3 sándwich(es)

queso vegano, en lonchas
6 rebanada(s) (121g)
aceite
3 cdita (mL)
pan
6 rebanada (192g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal ● 30g protein ● 44g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



ajo, picado fino

1 1/2 diente (5g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

1/2 lbs (213g)

semillas de sésamo

1 1/2 cdita (5g)

aceite

2 1/4 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

1 1/2 cdita (3g)

salsa de soja

3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

1 taza, preparada (191g)

brócoli

3/4 taza, picado (68g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Cacahuets tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

cacahuets tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa especiada de lentejas con coco

1089 kcal ● 37g protein ● 62g fat ● 76g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/2 grande (75g)

ajo, cortado en cubos

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

jengibre fresco, cortado en cubos

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

espinacas picadas congeladas

1/2 paquete 285 g (142g)

aceite

1 cda (mL)

curry en polvo

1 cda (6g)

leche de coco enlatada

1/2 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

tomates picados

1/2 lata(s) (210g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1 grande (150g)

ajo, cortado en cubos

5 diente(s) (15g)

jengibre fresco, cortado en cubos

2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

espinacas picadas congeladas

1 paquete 285 g (284g)

aceite

2 cda (mL)

curry en polvo

2 cda (13g)

leche de coco enlatada

1 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

agua

5 taza(s) (mL)

tomates picados

1 lata(s) (420g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan

1 1/2 pieza(s) (135g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Curry de tofu con arroz

748 kcal ● 27g protein ● 29g fat ● 90g carbs ● 5g fiber



arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cedita (mL)

salsa curry

1/2 frasco (425 g) (213g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.\r\nEscurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.\r\nCorta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.\r\nCalienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.\r\nLuego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.\r\nVierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.\r\nSirve el curry de tofu sobre el arroz.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados

1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

224 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
cereal de desayuno
1 ración (30g)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
cereal de desayuno
3 ración (90g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

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

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

Para las 3 comidas:

arándanos rojos deshidratados
3/4 taza (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

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.

Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
4 taza (576g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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)
seitán, 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)
seitán, 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 seitán, cubriéndolo con la marinada. Refrigerar de 30 minutos a 1 hora. ¡Cuanto más tiempo lo dejes, más sabroso quedará el seitán!
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 seitán 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.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

pan naan
3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tazón de tofu con bbq y piña

779 kcal ● 32g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

salsa barbacoa

6 cucharada (105g)

piña enlatada

1 1/2 taza, trozos (272g)

tofu firme

3/4 lbs (340g)

brócoli

1 1/2 taza, picado (137g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

salsa barbacoa

3/4 taza (209g)

piña enlatada

3 taza, trozos (543g)

tofu firme

1 1/2 lbs (680g)

brócoli

3 taza, picado (273g)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Leche de soja

3 2/3 taza(s) - 311 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
3 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
7 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas al curry

482 kcal ● 18g protein ● 25g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry
2/3 cda (10g)
leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry
1 1/3 cda (20g)
leche de coco enlatada
16 cucharada (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

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

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado
2 diente(s) (6g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado
4 diente(s) (12g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
pan
4 rebanada (128g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 tender(s)

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

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

Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz

sandía

8 oz (227g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 barra(s)

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

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.
-