

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1000 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

929 kcal ● 100g protein (43%) ● 27g fat (26%) ● 54g carbs (23%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

130 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 7g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Sandía](#)
4 oz- 41 kcal

Cena

170 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



[Lo-mein de tofu](#)
169 kcal

Almuerzo

355 kcal, 26g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



[Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa](#)
4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1/2 taza(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1036 kcal ● 107g protein (41%) ● 35g fat (31%) ● 57g carbs (22%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

130 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 7g grasa



[Semillas de girasol](#)
90 kcal



[Sandía](#)
4 oz- 41 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tofu y verduras asadas](#)
352 kcal

Almuerzo

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)
4 tender(s)- 229 kcal



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1045 kcal ● 112g protein (43%) ● 37g fat (32%) ● 56g carbs (22%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

130 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 7g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Sandía

4 oz- 41 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal

Almuerzo

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

984 kcal ● 107g protein (43%) ● 31g fat (28%) ● 47g carbs (19%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

145 kcal, 7g proteína, 15g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

305 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Papas fritas al horno

97 kcal



Pimientos y cebollas salteados

63 kcal



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal

Cena

260 kcal, 25g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1014 kcal ● 92g protein (36%) ● 36g fat (32%) ● 53g carbs (21%) ● 27g fiber (11%)

Desayuno

145 kcal, 7g proteína, 15g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

265 kcal, 12g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal

Cena

330 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de garbanzos con limón

162 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1002 kcal ● 91g protein (36%) ● 35g fat (32%) ● 53g carbs (21%) ● 27g fiber (11%)

Desayuno

135 kcal, 7g proteína, 15g carbohidratos netos, 4g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
1 salchichas- 38 kcal



[Bubble & Squeak inglés vegano](#)
1 tortitas- 97 kcal

Cena

330 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



[Ensalada de garbanzos con limón](#)
162 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/6 taza(s)- 166 kcal

Almuerzo

265 kcal, 12g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



[Ensalada de edamame y garbanzos](#)
267 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

969 kcal ● 97g protein (40%) ● 33g fat (31%) ● 53g carbs (22%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

135 kcal, 7g proteína, 15g carbohidratos netos, 4g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
1 salchichas- 38 kcal



[Bubble & Squeak inglés vegano](#)
1 tortitas- 97 kcal

Cena

315 kcal, 18g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



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



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
240 kcal

Almuerzo

245 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Tomates asados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Hamburguesa vegetal](#)
1 disco- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Bebidas

- ☐ agua
17 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ ramen con sabor oriental
1/8 paquete con sobre de sabor (11g)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 oz (57g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- ☐ pimiento
1 1/4 grande (206g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (116g)
- ☐ brócoli
13 1/4 cucharada, picado (76g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (81g)
- ☐ coles de Bruselas
1/4 lbs (126g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (257g)
- ☐ patatas
3/4 lbs (322g)
- ☐ edamame, congelado, preparado
5 cucharada (47g)
- ☐ tomates secos al sol
2 pieza(s) (20g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)

Frutas y jugos

- ☐ sandía
12 oz (340g)
- ☐ fresas
2 taza, entera (288g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
2 1/2 cucharadita (8g)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- ☐ coliflor congelada
3/4 taza (85g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ vinagre
3/8 cdita (mL)
- ☐ mostaza Dijon
1 cdita (5g)
- ☐ comino molido
1/4 cdita (1g)

- ☐ aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1/8 cda (mL)
 - ☐ tofu extra firme
9 1/2 oz (273g)
 - ☐ tempeh
6 oz (170g)
 - ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/4 taza (125g)
 - ☐ hummus
6 1/2 cda (98g)
 - ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (470g)
-

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía
4 oz (113g)

Para las 3 comidas:

sandía
12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas - 38 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas (23g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

salsa picante

1 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1/2 taza, rallada (25g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

salsa picante

2 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1 taza, rallada (50g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrealas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los días 1

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga - 329 kcal ● 26g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

4 hoja interior (24g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

aceite

1/2 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

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.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

Para las 2 comidas:

ketchup

2 cda (34g)

tenders sin carne estilo chik'n

8 piezas (204g)

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

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.
Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de edamame y garbanzos

267 kcal ● 12g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, picado en cubitos

1/6 mediana (12g)

edamame, congelado, preparado

2 1/2 cucharada (23g)

condimento italiano

1/6 cdita (1g)

vinagre

1/6 cdita (mL)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

arándanos rojos deshidratados

1 cucharadita (4g)

pimiento, picado en cubitos

1/6 mediana (24g)

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

3/8 lata (179g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, picado en cubitos

3/8 mediana (24g)

edamame, congelado, preparado

5 cucharada (47g)

condimento italiano

1/3 cdita (1g)

vinagre

3/8 cdita (mL)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

arándanos rojos deshidratados

2 1/2 cucharadita (8g)

pimiento, picado en cubitos

3/8 mediana (48g)

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

5/6 lata (358g)

1. Cocer el edamame según las instrucciones del paquete. Desechar las vainas.
2. En un bol grande, añadir los garbanzos enjuagados, los granos de edamame, el pimiento, las zanahorias y los arándanos. Reservar.
3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el condimento hasta que estén integrados.
4. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y mezclar.
5. Se sirve mejor fría.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 disco

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
 2. Sirve.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Lo-mein de tofu

169 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



ramen con sabor oriental

1/8 paquete con sobre de sabor (11g)

mezcla de verduras congeladas

2 oz (57g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/8 cda (mL)

tofu extra firme

2 oz (57g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Tofu y verduras asadas

352 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 9g fiber



zanahorias, cortado al gusto

1 mediana (61g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

1/3 taza, picado (30g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

pimiento, en rodajas

1/3 mediana (40g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

2 2/3 oz (76g)

tofu extra firme

2/3 bloque (216g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

aceite

1/2 cda (mL)

coliflor congelada

3/4 taza (85g)

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

Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/4 taza (125g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de garbanzos con limón

162 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/8 lata (56g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

aguacates, picado

1/8 aguacate(s) (25g)

tomates secos al sol, cortado en rodajas finas

1 pieza(s) (10g)

hummus

3/4 cda (11g)

mostaza Dijon

1/2 cdita (3g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aceite

1/8 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/4 lata (112g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates secos al sol, cortado en rodajas finas

2 pieza(s) (20g)

hummus

1 1/2 cda (23g)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

aceite

1/8 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Añade los garbanzos a una bandeja y mézclalos con el aceite, el comino y un poco de sal hasta que queden bien cubiertos. Hornea 10-15 minutos hasta que los garbanzos estén dorados.
3. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcla el hummus, la mostaza, el jugo de limón y un poco de sal y pimienta para hacer el aliño. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar la consistencia.
4. Sirve las hojas verdes con tomates secos, aguacate, garbanzos y el aliño.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.