

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1300 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

1330 kcal ● 102g protein (31%) ● 63g fat (43%) ● 63g carbs (19%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)

1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



[Nueces](#)

1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

340 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)

342 kcal

Cena

465 kcal, 27g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



[Leche de soja](#)

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



[Lo-mein de tofu](#)

339 kcal

Day 2

1300 kcal ● 94g protein (29%) ● 65g fat (45%) ● 64g carbs (20%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

310 kcal, 11g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal

Cena

465 kcal, 27g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Lo-mein de tofu

339 kcal

Day 3

1297 kcal ● 102g protein (32%) ● 64g fat (44%) ● 59g carbs (18%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

310 kcal, 11g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal

Cena

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



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal

Day 4

1271 kcal ● 111g protein (35%) ● 51g fat (36%) ● 75g carbs (24%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

135 kcal, 3g proteína, 12g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Queso vegano
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

325 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
226 kcal

Cena

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



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 salchicha(s)- 361 kcal

Day 5

1279 kcal ● 109g protein (34%) ● 49g fat (34%) ● 71g carbs (22%) ● 30g fiber (9%)

Desayuno

180 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
1 tortitas- 97 kcal

Aperitivos

135 kcal, 3g proteína, 12g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Queso vegano
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal

Cena

385 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Day 6

1238 kcal ● 121g protein (39%) ● 43g fat (31%) ● 66g carbs (21%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

180 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



[Leche de soja](#)
1 taza(s)- 85 kcal



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

Aperitivos

120 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



[Chips horneados](#)
12 crujientes- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



[Ensalada de seitán](#)
359 kcal

Cena

355 kcal, 35g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



[Vegan crumbles](#)
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal

Day 7

1334 kcal ● 116g protein (35%) ● 47g fat (32%) ● 80g carbs (24%) ● 32g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



[Leche de soja](#)
1 taza(s)- 85 kcal



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

Aperitivos

120 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



[Chips horneados](#)
12 crujientes- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

455 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
273 kcal

Cena

355 kcal, 35g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



[Vegan crumbles](#)
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/4 lata (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (908g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
9 2/3 oz (275g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (108g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ jengibre fresco
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
1/4 paquete 285 g (71g)
- ☐ patatas
3 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (322g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza, rallada (75g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ zanahorias
7/8 mediana (53g)
- ☐ lechuga romana
3/4 corazones (375g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)

Bebidas

- ☐ agua
16 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ ramen con sabor oriental
1/2 paquete con sobre de sabor (43g)
- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Productos horneados

- ☐ pan pita
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Especias y hierbas

- ☐ curry en polvo
1/2 cda (3g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)

☐ aderezo para ensaladas
10 cda (mL)

☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Otro

☐ mezcla de hojas verdes
8 3/4 taza (263g)

☐ leche de soja, sin azúcar
7 1/2 taza (mL)

☐ tomates picados
1/4 lata(s) (105g)

☐ salchicha vegana
2 1/2 sausage (250g)

☐ coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

☐ Queso vegano, en bloque
2 1" cube (57g)

☐ salsa teriyaki
1 cucharada (mL)

☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

☐ Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



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

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



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

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

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

salsa picante

3 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1 1/2 taza, rallada (75g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas 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

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)
(14g)

Para las 2 comidas:

pan pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/8 grande (19g)

ajo, cortado en cubos

5/8 diente(s) (2g)

jengibre fresco, cortado en cubos

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

espinacas picadas congeladas

1/8 paquete 285 g (36g)

aceite

1/4 cda (mL)

curry en polvo

1/4 cda (2g)

leche de coco enlatada

1/8 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

agua

5/8 taza(s) (mL)

tomates picados

1/8 lata(s) (53g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos

1/4 grande (38g)

ajo, cortado en cubos

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

jengibre fresco, cortado en cubos

1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

espinacas picadas congeladas

1/4 paquete 285 g (71g)

aceite

1/2 cda (mL)

curry en polvo

1/2 cda (3g)

leche de coco enlatada

1/4 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

agua

1 1/4 taza(s) (mL)

tomates picados

1/4 lata(s) (105g)

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Seitan teriyaki con verduras y arroz

226 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

mezcla de verduras congeladas

1/6 paquete (283 g c/u) (48g)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharadita (mL)

aceite

1/6 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

2 oz (57g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas

3 oz (85g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

tomates, cortado por la mitad

6 tomates cherry (102g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

6 oz (170g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

12 tomates cherry (204g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata (224g)
aceite
1/2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
1 taza, picada (40g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Queso vegano, en bloque

1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en bloque

2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor

12 crips (28g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor

24 crips (56g)

1. Disfruta.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lo-mein de tofu

339 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ramen con sabor oriental
1/4 paquete con sobre de sabor
(21g)
mezcla de verduras congeladas
4 oz (113g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
agua
3/8 taza(s) (mL)
salsa de soja
1/4 cda (mL)
tofu extra firme
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

ramen con sabor oriental
1/2 paquete con sobre de sabor
(43g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
agua
3/4 taza(s) (mL)
salsa de soja
1/2 cda (mL)
tofu extra firme
1/2 lbs (227g)

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. Hierva 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 3 y día 4

Salchichas veganas y puré de coliflor

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

aceite

1 cda (mL)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana
1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

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

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.