

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1400 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

1424 kcal ● 98g protein (28%) ● 68g fat (43%) ● 68g carbs (19%) ● 36g fiber (10%)

Desayuno

310 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



[Aguacate](#)
176 kcal

Aperitivos

140 kcal, 3g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tomates cherry](#)
6 tomates cherry- 21 kcal



[Nueces](#)
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

395 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



[Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo](#)
121 kcal



[Tofu cajún](#)
275 kcal

Cena

415 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa



[Bol de ensalada con tempeh estilo taco](#)
416 kcal

Day 2

1430 kcal ● 91g protein (26%) ● 69g fat (44%) ● 75g carbs (21%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

310 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

140 kcal, 3g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

400 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



Crema vegana de champiñones
401 kcal

Cena

415 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
416 kcal

Day 3

1384 kcal ● 97g protein (28%) ● 63g fat (41%) ● 74g carbs (21%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Aperitivos

155 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Gajos de pimiento asado con queso vegano
2 gajo(s)- 68 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

400 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



Crema vegana de champiñones
401 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Day 4

1376 kcal ● 105g protein (30%) ● 58g fat (38%) ● 69g carbs (20%) ● 40g fiber (12%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Aperitivos

155 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 5g grasa



Gajos de pimiento asado con queso vegano
2 gajo(s)- 68 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

395 kcal, 26g proteína, 23g carbohidratos netos, 16g grasa



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Vegan crumbles
1 1/4 taza(s)- 183 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Day 5

1368 kcal ● 92g protein (27%) ● 67g fat (44%) ● 72g carbs (21%) ● 29g fiber (8%)

Desayuno

220 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Aperitivos

165 kcal, 6g proteína, 12g carbohidratos netos, 6g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tiras de pimiento y hummus
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

355 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Tofu marsala
217 kcal

Day 6

1419 kcal ● 100g protein (28%) ● 61g fat (39%) ● 84g carbs (24%) ● 33g fiber (9%)

Desayuno

200 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces
1/2 manzana(s)- 198 kcal

Aperitivos

165 kcal, 6g proteína, 12g carbohidratos netos, 6g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tiras de pimiento y hummus
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 25g proteína, 28g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

425 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Day 7

1428 kcal ● 113g protein (32%) ● 61g fat (39%) ● 74g carbs (21%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

200 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces
1/2 manzana(s)- 198 kcal

Aperitivos

165 kcal, 6g proteína, 12g carbohidratos netos, 6g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tiras de pimiento y hummus
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

475 kcal, 38g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Leche de soja
1 1/3 taza(s)- 113 kcal



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

Cena

425 kcal, 28g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
24 tomates cherry (408g)
- ☐ judías verdes frescas
10 oz (283g)
- ☐ ajo
5 3/4 diente(s) (17g)
- ☐ coliflor
4 taza, picado (428g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (245g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (205g)
- ☐ pimiento
3 mediana (357g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ zanahorias
6 2/3 grande (480g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 manojo (85g)
- ☐ chalotas
1/4 chalota (28g)
- ☐ patatas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 1/2 oz (41g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 3/4 oz (79g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

Otro

- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ mantequilla vegana
1 3/4 cda (25g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
4 1/3 taza (mL)
- ☐ harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
- ☐ queso vegano rallado
1 oz (28g)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
2 pizca (0g)
- ☐ sal
1 1/3 cdita (8g)
- ☐ condimento cajún
7/8 cdita (2g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cda (13g)
- ☐ polvo de cebolla
4 cdita (10g)
- ☐ pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2/3 lbs (319g)
- ☐ frijoles refritos
3/4 taza (182g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 paquete (340 g) (352g)
- ☐ hummus
2/3 taza (162g)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
3/4 lbs (334g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
4 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ coliflor congelada
3/4 taza (85g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)
- ☐ frambuesas
2 1/4 taza (277g)
- ☐ arándanos
4 cucharada (37g)
- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 1/2 cda (81g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1/2 cdita (1g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 3 comidas:
polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

- 1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
- 2. Forma bolas.
- 3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces, picado

2 nueces (4g)

arándanos

2 cucharada (19g)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

nueces, picado

4 nueces (8g)

arándanos

4 cucharada (37g)

mantequilla de almendra

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta la manzana en rodajas (aprox. 6 rodajas por manzana). Corta el corazón y las semillas del centro de las rodajas con un cuchillo.
2. Unta mantequilla de almendra en las rodajas y cubre con arándanos y nueces picadas. Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo

121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



judías verdes frescas, recortado y partido por la mitad

10 oz (283g)

mantequilla vegana

1 1/4 cda (18g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

limón y pimienta

2 pizca (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbreelas con agua; lleva a ebullición.\r\nReduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua.\r\nAñade la mantequilla a las judías; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos.\r\nCocina y rehoga el ajo con las judías hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal.\r\nSirve.

Tofu cajún

275 kcal ● 19g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



aceite
1 3/4 cdita (mL)
condimento cajún
7/8 cdita (2g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1/2 lbs (248g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Crema vegana de champiñones

401 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 28g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
2 taza, picado (214g)
leche de almendra, sin azúcar
2 taza(s) (mL)
polvo de cebolla
2 cdita (5g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cdita (mL)
champiñones, cortado en cubitos
1 1/2 taza, en trozos o láminas (105g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 pequeña (35g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

coliflor
4 taza, picado (428g)
leche de almendra, sin azúcar
4 taza(s) (mL)
polvo de cebolla
4 cdita (10g)
sal
1 cdita (6g)
aceite
2 cdita (mL)
champiñones, cortado en cubitos
3 taza, en trozos o láminas (210g)
pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
cebolla, cortado en cubitos
1 pequeña (70g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Zanahorias asadas

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



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

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

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche de soja
1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 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.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Gajos de pimiento asado con queso vegano

2 gajo(s) - 68 kcal  1g protein  4g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano rallado
1/2 oz (14g)
pimiento
1/2 mediana (60g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

queso vegano rallado
1 oz (28g)
pimiento
1 mediana (119g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno o el tostador a 400°F (200°C).
2. Corta los lados del pimiento para obtener gajos, 4 por pimiento.
3. Unta los gajos con aceite y sazónalos con una pizca de sal y pimienta. Coloca los gajos en una bandeja forrada y hornea 15 minutos.
4. Saca la bandeja del horno y añade el queso vegano dentro de los gajos. Hornea 7 minutos más hasta que el queso burbujee.
5. Sirve y disfruta.

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

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

3/4 taza (92g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

2 1/4 taza (277g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tiras de pimiento y hummus

114 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

2/3 mediana (79g)

hummus

1/4 taza (54g)

Para las 3 comidas:

pimiento

2 mediana (238g)

hummus

2/3 taza (162g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

416 kcal ● 26g protein ● 18g fat ● 21g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

frijoles refritos

6 cucharada (91g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 1/4 cda (41g)

mezcla de hojas verdes

6 cucharada (11g)

aguacates, cortado en cubos

3/8 aguacate(s) (75g)

mezcla de condimento para tacos

3/4 cda (6g)

tempeh

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

frijoles refritos

3/4 taza (182g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 1/2 cda (81g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

aguacates, cortado en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

mezcla de condimento para tacos

1 1/2 cda (13g)

tempeh

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

aceite

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/6 cdita (0g)

agua

2/3 cda (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/3 grande (50g)

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

4 oz (113g)

zanahorias

1 1/3 grande (96g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/3 cdita (1g)

agua

1 1/3 cda (mL)

salsa de soja

2 cda (mL)

cebolla, picado

2/3 grande (100g)

ajo, picado fino

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

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/2 lbs (227g)

zanahorias

2 2/3 grande (192g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Tofu marsala

217 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2 1/2 oz (71g)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

1 1/4 oz (35g)

caldo de verduras, caliente

1/4 taza(s) (mL)

fécula de maíz

1/2 cdita (1g)

mantequilla vegana

1/2 cda (7g)

patatas, pelado y cortado en cuartos

2 1/2 oz (71g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y devuelve las patatas a la olla. Añade la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Machaca con un tenedor hasta obtener un puré suave. Reserva el puré.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo caliente con la maicena y un poco de sal. Remueve hasta integrar. Reserva la mezcla de caldo.
3. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente, 4-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato.
4. Calienta el resto del aceite en la misma sartén. Añade los champiñones y el chalote y cocina 3-5 minutos hasta que los champiñones empiecen a dorarse. Añade el ajo y cocina otro minuto hasta que desprenda aroma.
5. Añade el caldo y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cocina hasta que espese, unos 3-5 minutos.
6. Devuelve el tofu a la sartén y lleva a ebullición. Sazona al gusto con un poco de sal y pimienta.
7. Sirve el tofu marsala con puré de patatas.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.