

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1600 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

1606 kcal ● 147g protein (37%) ● 67g fat (38%) ● 75g carbs (19%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Pistachos](#)

188 kcal

Aperitivos

80 kcal, 3g proteína, 12g carbohidratos netos, 0g grasa



[Guisantes sugar snap](#)

1 1/2 taza- 41 kcal



[Mandarina](#)

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

540 kcal, 44g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Cena

560 kcal, 44g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tempeh básico](#)

6 onza(s)- 443 kcal



[Lentejas](#)

116 kcal

Day 2

1622 kcal ● 138g protein (34%) ● 63g fat (35%) ● 87g carbs (22%) ● 39g fiber (10%)

Desayuno

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

80 kcal, 3g proteína, 12g carbohidratos netos, 0g grasa



Guisantes sugar snap

1 1/2 taza- 41 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 36g carbohidratos netos, 25g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Cena

560 kcal, 44g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Lentejas

116 kcal

Day 3

1569 kcal ● 108g protein (27%) ● 68g fat (39%) ● 89g carbs (23%) ● 43g fiber (11%)

Desayuno

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Almuerzo

485 kcal, 23g proteína, 44g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Frambuesas

1 3/4 taza(s)- 126 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

Cena

450 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Zoodles marinara

169 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1585 kcal ● 111g protein (28%) ● 66g fat (37%) ● 96g carbs (24%) ● 42g fiber (11%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

485 kcal, 23g proteína, 44g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Frambuesas

1 3/4 taza(s)- 126 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

Cena

450 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Zoodles marinara

169 kcal

Day 5

1599 kcal ● 105g protein (26%) ● 73g fat (41%) ● 89g carbs (22%) ● 42g fiber (11%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

435 kcal, 19g proteína, 23g carbohidratos netos, 24g grasa



Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Frijoles guisados con chipotle y verduras

328 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

Day 6

1632 kcal ● 112g protein (27%) ● 68g fat (37%) ● 91g carbs (22%) ● 53g fiber (13%)

Desayuno

255 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

215 kcal, 12g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas

44 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

435 kcal, 19g proteína, 23g carbohidratos netos, 24g grasa



Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s)- 114 kcal



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Frijoles guisados con chipotle y verduras

328 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

Day 7

1560 kcal ● 102g protein (26%) ● 73g fat (42%) ● 80g carbs (21%) ● 43g fiber (11%)

Desayuno

255 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

215 kcal, 12g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
44 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate
172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

435 kcal, 11g proteína, 26g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal



Quesadillas veganas de frijoles negros
206 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

435 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
207 kcal



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

Bebidas

- ☐ agua
16 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (450g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 pequeña (64g)
- ☐ tomates
30 tomates cherry (510g)
- ☐ guisantes de vaina comestible
3 taza, entera (189g)
- ☐ ajo
3 1/3 diente(s) (10g)
- ☐ calabacín
3 mediana (588g)
- ☐ kale (col rizada)
2/3 lbs (295g)
- ☐ ketchup
1 cda (17g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ espinaca fresca
2 oz (57g)
- ☐ cebolla morada
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ☐ batatas
1/6 batata, 12,5 cm de largo (35g)
- ☐ concentrado de tomate
1/3 cda (5g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (128g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ yogur de soja
1 envase(s) (150g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
5 taza (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
- ☐ cacao en polvo
1 cda (6g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 cdita (1g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/4 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (55g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)
- ☐ semillas de chía
2 cda (28g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
4 fruta (296g)
- ☐ frambuesas
6 taza (738g)
- ☐ uvas
1 1/2 taza (138g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de limón
1/6 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 cucharada (16g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

Aperitivos

☐ queso vegano rallado
1 cucharada (7g)

☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Grasas y aceites

☐ aceite
2 1/4 oz (mL)

☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)

Productos horneados

☐ pan
2 rebanada (64g)

☐ tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)

Legumbres y derivados

☐ tempeh
1 lbs (454g)

☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

☐ cacahuates tostados
1 taza (158g)

☐ frijoles negros
1 1/2 lata(s) (640g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, pelados

3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Barrita de granola alta en proteínas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)
salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
aceite
3/4 cda (mL)
coliflor congelada
1 taza (128g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

2 cdita (mL)

nueces de girasol

1 cda (12g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Yogur de leche de soja

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



Rinde 1 envase

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Frambuesas

1 3/4 taza(s) - 126 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 3/4 taza (215g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 1/2 taza (431g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1/2 cda (9g)

tenders sin carne estilo chik'n

2 piezas (51g)

Para las 2 comidas:

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

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

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

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

Quesadillas veganas de frijoles negros

206 kcal ● 6g protein ● 8g fat ● 19g carbs ● 7g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/8 lata(s) (55g)

aguacates, maduro

1/8 aguacate(s) (25g)

queso vegano rallado

1 cucharada (7g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido

1 cucharada (16g)

tortillas de harina

1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)

aceite

1/4 cdita (mL)

1. Combina los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano. Distribuye el relleno de manera uniforme en la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad, presionando suavemente para aplanarlas. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándoles la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, de 2 a 4 minutos en total. Transfiérelas a una tabla de cortar y cúbre las con papel de aluminio para mantener el calor. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

Nueces

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



Rinde 1/4 taza(s)

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap

1 1/2 taza - 41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina comestible

1 1/2 taza, entera (95g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina comestible

3 taza, entera (189g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Uvas

44 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3/4 taza (69g)

Para las 2 comidas:

uvas
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)
leche de almendra, sin azúcar
3/8 taza(s) (mL)
semillas de chía
1 cda (14g)
cacao en polvo
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
semillas de chía
2 cda (28g)
cacao en polvo
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles marinara

169 kcal ● 7g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1 1/2 mediana (294g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)

Para las 2 comidas:

calabacín
3 mediana (588g)
salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frijoles guisados con chipotle y verduras

328 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 30g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
agua
1/8 taza(s) (mL)
cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
espinaca fresca, troceado
1 oz (28g)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)
kale (col rizada)
1 1/2 oz (43g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
cebolla morada, cortado en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
espinaca fresca, troceado
2 oz (57g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)
kale (col rizada)
3 oz (85g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
cebolla morada, cortado en cubos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

1. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Agrega solo la mitad de la cebolla y solo la mitad del ajo. Cocina 3-5 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade la col rizada y cocina 1-2 minutos hasta que se marchite.
3. Añade los frijoles, el agua, solo la mitad del condimento chipotle y un poco de sal y pimienta. Lleva a fuego lento y cocina hasta que el líquido se reduzca, 5-7 minutos.
4. En un tazón mediano, combina las espinacas, el cilantro, el ajo restante, la cebolla restante y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
5. Sirve los frijoles guisados junto a la mezcla de espinacas. Sirve.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Estofado de frijoles negros y batata

207 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 23g carbs ● 12g fiber



ajo, cortado en cubitos

1/3 diente(s) (1g)

cebolla, picado

1/6 pequeña (12g)

batatas, cortado en cubos

1/6 batata, 12,5 cm de largo (35g)

concentrado de tomate

1/3 cda (5g)

aceite

1/6 cda (mL)

kale (col rizada)

4 cucharada, picada (10g)

jugo de limón

1/6 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1/3 lata(s) (146g)

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

Cacahuates tostados

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

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

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.