

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1700 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

1663 kcal ● 123g protein (30%) ● 70g fat (38%) ● 103g carbs (25%) ● 32g fiber (8%)

Desayuno

300 kcal, 29g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
167 kcal



[Nueces](#)
1/6 taza(s)- 131 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

485 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



[Coles de Bruselas asadas](#)
232 kcal



[Hamburguesa vegetal](#)
2 disco- 254 kcal

Cena

500 kcal, 13g proteína, 60g carbohidratos netos, 20g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal



[Arroz y frijoles beliceños](#)
362 kcal

Day 2

1668 kcal ● 132g protein (32%) ● 76g fat (41%) ● 76g carbs (18%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

300 kcal, 29g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

485 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Coles de Bruselas asadas
232 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Cena

505 kcal, 22g proteína, 33g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



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

Day 3

1658 kcal ● 140g protein (34%) ● 60g fat (33%) ● 95g carbs (23%) ● 45g fiber (11%)

Desayuno

300 kcal, 29g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 31g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Zanahorias y hummus
164 kcal



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

Cena

485 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Zoodles marinara
338 kcal

Day 4

1653 kcal ● 125g protein (30%) ● 60g fat (32%) ● 108g carbs (26%) ● 46g fiber (11%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Revuelto de tofu al estilo indio

189 kcal



Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas- 38 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Súper batido verde sencillo

115 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 31g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Zanahorias y hummus

164 kcal



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal

Cena

485 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Zoodles marinara

338 kcal

Day 5

1676 kcal ● 117g protein (28%) ● 77g fat (41%) ● 99g carbs (24%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Revuelto de tofu al estilo indio

189 kcal



Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas- 38 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Súper batido verde sencillo

115 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta simple

203 kcal



Chili vegano con 'carne'

291 kcal

Cena

510 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 24g grasa



Lo-mein de tofu

508 kcal

Day 6

1667 kcal ● 128g protein (31%) ● 66g fat (36%) ● 103g carbs (25%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Bagel mediano tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 192 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Aperitivos

225 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Chili vegano con 'carne'
291 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal

Day 7

1679 kcal ● 137g protein (33%) ● 72g fat (39%) ● 91g carbs (22%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Bagel mediano tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 192 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Aperitivos

225 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

505 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal

Bebidas

- ☐ agua
17 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 3/4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
1 lbs (454g)
- ☐ pimienta roja
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)
- ☐ ajo
2 3/4 diente(s) (8g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (50g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
- ☐ calabacín
6 mediana (1176g)
- ☐ zanahorias baby
32 mediana (320g)
- ☐ lechuga romana
1 2/3 cabeza (1048g)
- ☐ pimienta
1 grande (153g)
- ☐ patatas
6 1/4 oz (177g)
- ☐ chalotas
1/4 chalota (28g)
- ☐ espinaca fresca
1/6 paquete (283 g) (43g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (303g)
- ☐ tomates guisados en conserva
1/3 lata (~411 g) (135g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
6 oz (170g)
- ☐ zanahorias
2 mediana (122g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (56g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (75g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
5/8 lata (261g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ hummus
8 cda (120g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/3 paquete (340 g) (113g)
- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ salsa de soja
3/8 cda (mL)
- ☐ tofu extra firme
6 oz (170g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
3 taza (780g)
- ☐ salsa barbacoa
4 cda (68g)
- ☐ ramen con sabor oriental
3/8 paquete con sobre de sabor (32g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ comino molido
5/6 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo
1 cdita (2g)
- ☐ cúrcuma, molida
1 cdita (3g)
- ☐ polvo de chile
1/3 cdita (1g)

Otro

- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
 - ☐ mezcla de hojas verdes
17 1/4 taza (518g)
 - ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
 - ☐ leche de soja, sin azúcar
4 1/2 taza (mL)
 - ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
 - ☐ salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)
 - ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
 - ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
 - ☐ queso crema sin lácteos
2 cda (30g)
-

Frutas y jugos

- ☐ piña, congelada
1/2 taza, trozos (83g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

agua

3 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 3 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Revuelto de tofu al estilo indio

189 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, cortado en gajos

1 1/2 oz (43g)

aceite

3/8 cda (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

curry en polvo

1/2 cdita (1g)

cúrcuma, molida

1/2 cdita (2g)

chalotas, picado

1/8 chalota (14g)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

tomates

1 oz, tomates cherry (28g)

tofu firme, escurrido y secado con

papel de cocina

1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

patatas, cortado en gajos

3 oz (85g)

aceite

3/4 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

curry en polvo

1 cdita (2g)

cúrcuma, molida

1 cdita (3g)

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

espinaca fresca

1 oz (28g)

tomates

2 oz, tomates cherry (57g)

tofu firme, escurrido y secado con

papel de cocina

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Coloca las papas en una bandeja para hornear y mézclalas con la mitad del aceite y algo de sal y pimienta. Ásalas hasta que estén tiernas, unos 20-25 minutos.
2. Mientras tanto, calienta la mitad restante del aceite en una sartén a fuego medio. Añade las especias, los tomates, la chalota y algo de sal y pimienta. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que desprendan aroma.
3. Desmenuza el tofu en la sartén y mezcla. Cocina hasta que los tomates estén casi reventados y el tofu esté caliente, unos 5 minutos. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, 1-2 minutos.
4. Añade las papas asadas al revuelto de tofu y sirve.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema sin lácteos

1 cda (15g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(53g)

Para las 2 comidas:

queso crema sin lácteos

2 cda (30g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- aceite de oliva
1 cda (mL)
- coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
- pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- sal
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
2 cda (mL)
- coles de Bruselas
16 oz (454g)
- pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
32 mediana (320g)
hummus
8 cda (120g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
8 hoja interior (48g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
salsa barbacoa
4 cda (68g)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
aceite
1 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 pequeña (74g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

Chili vegano con 'carne'

291 kcal ● 20g protein ● 8g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, picado

1/3 mediana (40g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

tomates guisados en conserva

1/6 lata (~411 g) (68g)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

polvo de chile

1/6 cdita (0g)

comino molido

1/6 cdita (0g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/6 paquete (340 g) (57g)

lentejas, crudas

4 cucharadita (16g)

frijoles kidney (judías rojas),

escurrido y enjuagado

1/6 lata (75g)

aceite

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, picado

2/3 mediana (79g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

tomates guisados en conserva

1/3 lata (~411 g) (135g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

caldo de verduras

1/3 taza(s) (mL)

polvo de chile

1/3 cdita (1g)

comino molido

1/3 cdita (1g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/3 paquete (340 g) (113g)

lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

frijoles kidney (judías rojas),

escurrido y enjuagado

1/3 lata (149g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.\r\nAñade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.\r\nIncorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.\r\nLleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)

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

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)
salchicha vegana
1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)

Para las 3 comidas:
frutos secos mixtos
1/2 taza (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Súper batido verde sencillo

115 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña, congelada
4 cucharada, trozos (41g)
leche de coco enlatada
3 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)

Para las 2 comidas:

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

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

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

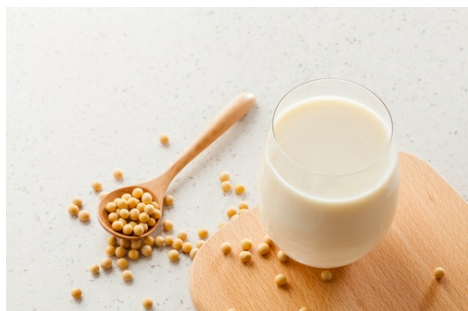
1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Arroz y frijoles beliceños

362 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



pimiento rojo, picado

1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

ajo, picado fino

3/4 diente(s) (2g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

3 cucharada (mL)

frijoles kidney (judías rojas), escurrido

1/4 lata (112g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 42g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

calabacín
6 mediana (1176g)
salsa para pasta
3 taza (780g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lo-mein de tofu

508 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 39g carbs ● 9g fiber



ramen con sabor oriental
3/8 paquete con sobre de sabor (32g)
mezcla de verduras congeladas
6 oz (170g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja
3/8 cda (mL)
tofu extra firme
6 oz (170g)

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 saltar 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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

2 corazones (1000g)

zanahorias, en rodajas

1 mediana (61g)

tomates, en cubos

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Bandeja de salchicha vegana y verduras

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 sausage (100g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

brócoli, picado

1 taza, picado (91g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 mediana (61g)

patatas, cortado en gajos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

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 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.