

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1800 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

1737 kcal ● 123g protein (28%) ● 85g fat (44%) ● 91g carbs (21%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

240 kcal, 4g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Chocolate negro y frambuesas

69 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

600 kcal, 46g proteína, 26g carbohidratos netos, 33g grasa



Champiñones salteados

6 oz champiñones- 143 kcal



Seitán con ajo y pimienta

456 kcal

Cena

385 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Day 2

1798 kcal ● 140g protein (31%) ● 78g fat (39%) ● 108g carbs (24%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

240 kcal, 4g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Chocolate negro y frambuesas

69 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal

Cena

550 kcal, 63g proteína, 35g carbohidratos netos, 16g grasa



Judías verdes

63 kcal



Seitán simple

8 onza(s)- 487 kcal

Day 3

1773 kcal ● 118g protein (27%) ● 85g fat (43%) ● 96g carbs (22%) ● 38g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Tofu y verduras asadas

396 kcal



Lentejas

116 kcal

Day 4

1752 kcal ● 126g protein (29%) ● 77g fat (40%) ● 99g carbs (23%) ● 40g fiber (9%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Crema vegana de champiñones
502 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Tofu y verduras asadas
396 kcal



Lentejas
116 kcal

Day 5

1802 kcal ● 138g protein (31%) ● 81g fat (41%) ● 93g carbs (21%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Crema vegana de champiñones
502 kcal

Cena

545 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 27g grasa



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Day 6

1797 kcal ● 132g protein (29%) ● 82g fat (41%) ● 97g carbs (21%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



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

167 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

530 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 28g grasa



[Aguacate](#)

176 kcal



[Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'](#)

1 wrap(s)- 357 kcal

Cena

545 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 27g grasa



[Tomates asados](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Coliflor con espinacas](#)

2 taza(s)- 142 kcal



[Hamburguesa vegetal](#)

2 disco- 254 kcal

Day 7

1755 kcal ● 128g protein (29%) ● 69g fat (36%) ● 108g carbs (25%) ● 47g fiber (11%)

Desayuno

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



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

167 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

530 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 28g grasa



[Aguacate](#)

176 kcal



[Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'](#)

1 wrap(s)- 357 kcal

Cena

505 kcal, 24g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

117 kcal



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)

386 kcal

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
6 1/2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ champiñones
15 1/4 oz (433g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ ajo
11 diente(s) (33g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
- ☐ kale (col rizada)
4 taza, picada (160g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ zanahorias
2 1/4 mediana (137g)
- ☐ brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- ☐ pimiento
3/4 mediana (89g)
- ☐ coles de Bruselas
6 oz (170g)
- ☐ coliflor
5 taza, picado (535g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (516g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ pepino
1/2 taza, rodajas (52g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/4 cdita (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
6 cucharada (98g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/2 oz (67g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ anacardos tostados
10 cucharada (86g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
11 cuadrado(s) (110g)
- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
2 1/4 taza (277g)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)
- ☐ jugo de limón
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)

- ☐ pimienta negra
3 1/2 cdita, molido (8g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1 cdita (2g)
- ☐ polvo de cebolla
5 cdita (12g)
- ☐ ajo en polvo
1/8 cdita (0g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/2 bloque (486g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
1 1/2 cda (18g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
9 cuadrado(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña

1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña

2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Champiñones salteados

6 oz champiñones - 143 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz champiñones

champiñones, cortado en rodajas
6 oz (170g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



- sal
1/8 cdita (0g)
- agua
2/3 cda (mL)
- pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- seitan, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
- pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)
- cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
- aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubos

1 diente(s) (3g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

aceite

1 cda (mL)

almendras

1 cucharada, en tiras finas (7g)

jugo de limón

1 cda (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubos

2 diente(s) (6g)

comino molido

1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

aceite

2 cda (mL)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

jugo de limón

2 cda (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Crema vegana de champiñones

502 kcal ● 23g protein ● 26g fat ● 35g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 1/2 taza, picado (268g)

leche de almendra, sin azúcar

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

2 1/2 cdita (6g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

2 taza, en trozos o láminas (131g)

pimienta negra

1 1/4 cdita, molido (3g)

cebolla, cortado en cubitos

5/8 pequeña (44g)

ajo, cortado en cubitos

1 1/4 diente (4g)

Para las 2 comidas:

coliflor

5 taza, picado (535g)

leche de almendra, sin azúcar

5 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

5 cdita (12g)

sal

1 1/4 cdita (8g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

3 3/4 taza, en trozos o láminas (263g)

pimienta negra

2 1/2 cdita, molido (6g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 pequeña (88g)

ajo, cortado en cubitos

2 1/2 diente (8g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
pepino, picado
4 cucharada, rodajas (26g)
hummus
2 cda (30g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
pepino, picado
1/2 taza, rodajas (52g)
hummus
4 cda (60g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)

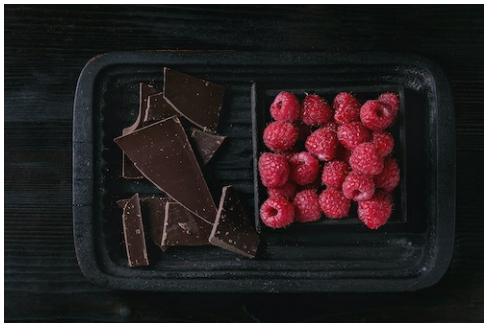
1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro y frambuesas

69 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)
frambuesas
2 cucharada (15g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)
frambuesas
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal  3g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados

6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Seitán simple

8 onza(s) - 487 kcal ● 60g protein ● 15g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitan a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu y verduras asadas

396 kcal ● 27g protein ● 20g fat ● 18g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado al gusto

1 mediana (69g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

6 cucharada, picado (34g)

cebolla, cortado en láminas

gruesas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

pimiento, en rodajas

3/8 mediana (45g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

3 oz (85g)

tofu extra firme

3/4 bloque (243g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado al gusto

2 1/4 mediana (137g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

3/4 taza, picado (68g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

pimiento, en rodajas

3/4 mediana (89g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

6 oz (170g)

tofu extra firme

1 1/2 bloque (486g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(455g)
aceite
5 cdita (mL)

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

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)
aceite
2/3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
2 taza, congelada (212g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado
2 taza(s) (60g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
ajo, cortado en cubitos
4 diente(s) (12g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. 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.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Sopa de frijoles negros y salsa

386 kcal ● 22g protein ● 5g fat ● 39g carbs ● 25g fiber



crema agria

1 1/2 cda (18g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

6 cucharada (98g)

frijoles negros

3/4 lata(s) (329g)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

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.