

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1900 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

1909 kcal ● 141g protein (30%) ● 78g fat (37%) ● 113g carbs (24%) ● 47g fiber (10%)

Desayuno

395 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

225 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

405 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal

Cena

670 kcal, 38g proteína, 55g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja

3 1/4 taza(s)- 275 kcal



Zoodles marinara

394 kcal

Day 2

1909 kcal ● 141g protein (30%) ● 78g fat (37%) ● 113g carbs (24%) ● 47g fiber (10%)

Desayuno

395 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

225 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 8g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

405 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas
360 kcal

Cena

670 kcal, 38g proteína, 55g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja
3 1/4 taza(s)- 275 kcal



Zoodles marinara
394 kcal

Day 3

1934 kcal ● 131g protein (27%) ● 92g fat (43%) ● 113g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso vegano
3 cubo(s) de 1"- 273 kcal

Almuerzo

535 kcal, 34g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

560 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
161 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1934 kcal ● 131g protein (27%) ● 92g fat (43%) ● 113g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso vegano
3 cubo(s) de 1"- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

535 kcal, 34g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

560 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
161 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Day 5

1931 kcal ● 145g protein (30%) ● 101g fat (47%) ● 89g carbs (18%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

350 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso vegano
3 cubo(s) de 1"- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal

Cena

550 kcal, 46g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal

Day 6

1884 kcal ● 149g protein (32%) ● 83g fat (40%) ● 98g carbs (21%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tostada de aguacate](#)
2 rebanada(s)- 336 kcal



[Frambuesas](#)
1/2 taza(s)- 36 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas](#)
1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



[Ensalada de seitán](#)
359 kcal

Cena

550 kcal, 46g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



[Maíz salteado y habas de Lima](#)
179 kcal



[Leche de soja](#)
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



[Seitán simple](#)
4 onza(s)- 244 kcal

Day 7

1853 kcal ● 135g protein (29%) ● 91g fat (44%) ● 86g carbs (18%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tostada de aguacate](#)
2 rebanada(s)- 336 kcal



[Frambuesas](#)
1/2 taza(s)- 36 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas](#)
1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

520 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 33g grasa



[Aguacate](#)
176 kcal



[Seitán con ajo y pimienta](#)
228 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
115 kcal

Cena

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



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Bebidas

- ☐ agua
14 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
16 cucharada grande (1/3 taza c/u) (496g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
36 tomates cherry (612g)
- ☐ judías verdes frescas
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ calabacín
7 mediana (1372g)
- ☐ apio crudo
7 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (280g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1 1/6 paquete (285 g) (333g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (15g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ granos de maíz congelados
3/4 taza (102g)
- ☐ pimienta verde
2 cucharadita, picada (6g)
- ☐ cebolla
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (66g)
- ☐ kale (col rizada)
1/4 manojo (43g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/4 lbs (103g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
13 1/2 taza (mL)
- ☐ coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ Queso vegano, en bloque
9 1" cube (255g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (128g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3 1/2 taza (910g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ frambuesas
5 2/3 oz (161g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)
- ☐ limón
1/4 pequeña (15g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2/3 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
9 cda (144g)

Aperitivos

- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)
- ☐ semillas de lino
2 pizca (2g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
16 2/3 oz (473g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(40g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(120g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

3 pasteles (27g)

mantequilla de maní

6 cda (96g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

pan

4 rebanada (128g)

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

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes frescas, extremos recortados y desechados
1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 1/2 remolacha(s) (75g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

judías verdes frescas, extremos recortados y desechados
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
vinagreta balsámica
6 cda (mL)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

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.

Ensalada de seitán

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



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
levadura nutricional
2 cdita (3g)
aceite
2 cdita (mL)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Aguacate

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



jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

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

Seitán con ajo y pimienta

228 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/3 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

seitán, estilo pollo

2 2/3 oz (76g)

pimiento verde

2 cucharadita, picada (6g)

ajo, picado finamente

5/6 diente(s) (3g)

cebolla

4 cucharadita, picada (13g)

aceite de oliva

2 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 seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán 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 seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

leche de almendra, sin azúcar

2 taza (mL)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Queso vegano

3 cubo(s) de 1" - 273 kcal ● 3g protein ● 21g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Queso vegano, en bloque

3 1" cube (85g)

Para las 3 comidas:

Queso vegano, en bloque

9 1" cube (255g)

1. Corta y disfruta.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- frambuesas**
10 frambuesas (19g)
- semillas de lino**
1 pizca (1g)
- mantequilla de almendra**
1 cda (16g)
- pan**
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

- frambuesas**
20 frambuesas (38g)
- semillas de lino**
2 pizca (2g)
- mantequilla de almendra**
2 cda (32g)
- pan**
2 rebanada(s) (64g)

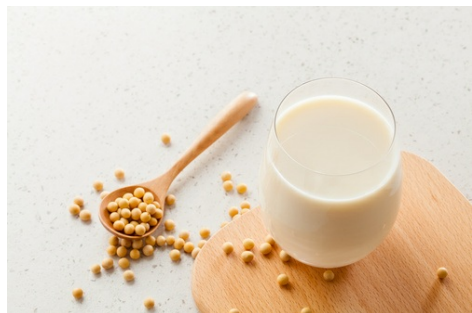
1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

3 1/4 taza(s) - 275 kcal ● 23g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche de soja, sin azúcar**
3 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

- leche de soja, sin azúcar**
6 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protein ● 7g fat ● 49g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
3 1/2 mediana (686g)
salsa para pasta
1 3/4 taza (455g)

Para las 2 comidas:

calabacín
7 mediana (1372g)
salsa para pasta
3 1/2 taza (910g)

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 2

Comer los día 3 y día 4

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3/8 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3/4 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 cda (mL)

granos de maíz congelados

3/4 taza (102g)

habas de Lima, congeladas

3/4 taza (120g)

sal

1/4 cdita (2g)

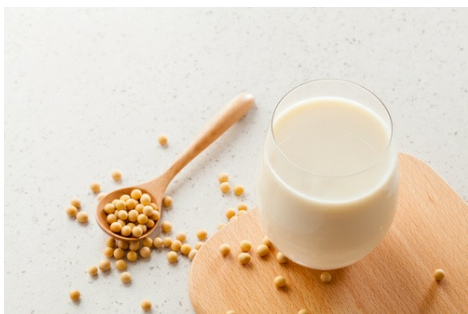
pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

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.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

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.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

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.