

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2000 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

2045 kcal ● 156g protein (31%) ● 97g fat (43%) ● 98g carbs (19%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 19g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Aperitivos

330 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Moras
1 1/4 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

375 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

720 kcal, 54g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal

Day 2

2017 kcal ● 134g protein (27%) ● 88g fat (39%) ● 125g carbs (25%) ● 49g fiber (10%)

Desayuno

350 kcal, 19g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Aperitivos

330 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Moras
1 1/4 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

375 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

690 kcal, 31g proteína, 59g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal

Day 3

2004 kcal ● 143g protein (29%) ● 94g fat (42%) ● 111g carbs (22%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 19g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Aperitivos

315 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguate
176 kcal



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

505 kcal, 29g proteína, 43g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

565 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 27g grasa



Tofu al estilo General Tso
307 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal

Day 4

1958 kcal ● 141g protein (29%) ● 94g fat (43%) ● 103g carbs (21%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

305 kcal, 17g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

315 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate
176 kcal



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

505 kcal, 29g proteína, 43g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

565 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 27g grasa



Tofu al estilo General Tso
307 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal

Day 5

2029 kcal ● 171g protein (34%) ● 104g fat (46%) ● 71g carbs (14%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 17g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

200 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

595 kcal, 50g proteína, 30g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Seitán simple
6 onza(s)- 365 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteína, 12g carbohidratos netos, 53g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
506 kcal

Day 6

1967 kcal ● 164g protein (33%) ● 95g fat (43%) ● 81g carbs (16%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

240 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur de almendra reforzado
1 recipiente(s)- 242 kcal

Aperitivos

200 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

595 kcal, 50g proteína, 30g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Seitán simple
6 onza(s)- 365 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteína, 12g carbohidratos netos, 53g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
506 kcal

Day 7

1983 kcal ● 149g protein (30%) ● 86g fat (39%) ● 113g carbs (23%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

240 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur de almendra reforzado
1 recipiente(s)- 242 kcal

Aperitivos

200 kcal, 15g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

635 kcal, 35g proteína, 50g carbohidratos netos, 29g grasa



Col rizada salteada
91 kcal



Lentejas
289 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Cena

630 kcal, 29g proteína, 24g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
393 kcal

Bebidas

- ☐ agua
20 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (585g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Dulces

- ☐ mermelada
2 cda (42g)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
- ☐ azúcar
1 1/4 cda (16g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
1 cda (16g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1120g)
- ☐ salsa de soja
2 1/2 cdita (mL)
- ☐ lentejas, crudas
6 3/4 cucharada (80g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 cda (48g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ frutos secos mixtos
2 3/4 cucharada (22g)

Cereales y pastas

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ fresas congeladas
1 taza, sin descongelar (148g)
- ☐ zarzamoras
2 1/2 taza (360g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)
- ☐ frambuesas
14 oz (399g)
- ☐ naranja
1 1/2 naranja (231g)
- ☐ banana
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
13 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
14 1/4 taza (428g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1/4 lbs (mL)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
10 cucharada (mL)

- ☐ seitan
18 oz (510g)
- ☐ fécula de maíz
2 1/2 cda (20g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
17 1/2 taza(s) (525g)
- ☐ tomates
12 tomates cherry (204g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ kale (col rizada)
19 oz (537g)
- ☐ jengibre fresco
2 1/2 cda (15g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (19g)
 - ☐ sal
2 cdita (11g)
 - ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína de fresa sin lácteos

230 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas congeladas

1/3 taza, sin descongelar (49g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

fresas congeladas

1 taza, sin descongelar (148g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

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

mantequilla de almendra

3 cda (48g)

agua

1 taza(s) (mL)

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla. Añade agua si necesitas que el batido quede menos espeso.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de almendra, saborizado

1 container (150g)

polvo de proteína

1 cda (6g)

frambuesas

8 frambuesas (15g)

nibs de cacao

1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

yogur de almendra, saborizado

2 container (300g)

polvo de proteína

2 cda (12g)

frambuesas

16 frambuesas (30g)

nibs de cacao

2 tsp (7g)

1. Mezcla el yogur de almendra y la proteína en polvo hasta obtener una textura suave. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Servir.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1 cda (21g)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

mermelada

2 cda (42g)

pan

2 rebanada (64g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

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.

Seitán simple

6 onza(s) - 365 kcal ● 45g protein ● 11g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cdita (mL)
seitan
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
seitan
3/4 lbs (340g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aceite
1 1/2 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

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.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

- 1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Moras

1 1/4 taza(s) - 87 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 1/4 taza (180g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
2 1/2 taza (360g)

- 1. Enjuaga las moras y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

2/3 manojo (113g)

sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/3 manojo (227g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Batido proteico verde

130 kcal  14g protein  1g fat  14g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)
banana, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
agua
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 1/2 naranja (231g)
banana, congelado
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)
polvo de proteína, vainilla
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
agua
3/8 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 taza, picada (80g)

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.

Mezcla de frutos secos

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



Rinde 1/6 taza(s)

frutos secos mixtos

2 2/3 cucharada (22g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tofu al estilo General Tso

307 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
6 1/4 oz (177g)
aceite
5/8 cda (mL)
fécula de maíz
1 1/4 cda (10g)
vinagre de sidra de manzana
5/8 cda (9g)
azúcar
5/8 cda (8g)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
salsa de soja
1 1/4 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
1 1/4 cda (8g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
3/4 lbs (354g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
fécula de maíz
2 1/2 cda (20g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (19g)
azúcar
1 1/4 cda (16g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
salsa de soja
2 1/2 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
2 1/2 cda (15g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
6 remolacha(s) (300g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente (5g)

espinaca fresca

12 taza(s) (360g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal ● 23g protein ● 42g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

2/3 lbs (298g)

Aderezo ranch vegano

3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1 1/3 lbs (595g)

Aderezo ranch vegano

6 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/2 taza (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Cena 5 [↗](#)

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.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Aderezo ranch vegano

2 cucharada (mL)

tempeh, troceado grueso

4 oz (113g)

Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.