

# Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2100 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

2055 kcal ● 135g protein (26%) ● 94g fat (41%) ● 131g carbs (25%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



[Sandía](#)

2 oz- 20 kcal



[Revuelto de garbanzos](#)

280 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 38g grasa



[Cacahuets tostados](#)

1/3 taza(s)- 288 kcal



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)

1 sándwich(es)- 387 kcal

### Cena

625 kcal, 19g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

302 kcal



[Pasta cremosa de champiñones](#)

323 kcal

## Day 2

2055 kcal ● 135g protein (26%) ● 94g fat (41%) ● 131g carbs (25%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



[Sandía](#)

2 oz- 20 kcal



[Revuelto de garbanzos](#)

280 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 38g grasa



[Cacahuets tostados](#)

1/3 taza(s)- 288 kcal



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)

1 sándwich(es)- 387 kcal

### Cena

625 kcal, 19g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

302 kcal



[Pasta cremosa de champiñones](#)

323 kcal

Day 3

2062 kcal ● 152g protein (29%) ● 87g fat (38%) ● 126g carbs (24%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

295 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol  
240 kcal



Compota de manzana  
57 kcal

Aperitivos

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



Chips de kale  
138 kcal



Aguacate  
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

590 kcal, 48g proteína, 36g carbohidratos netos, 24g grasa



Maíz  
139 kcal



Tofu al horno  
16 onza(s)- 452 kcal

Cena

585 kcal, 26g proteína, 63g carbohidratos netos, 18g grasa



Pan de ajo vegano sencillo  
2 rebanada(s)- 252 kcal



Pasta de lentejas  
252 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

Day 4

2062 kcal ● 152g protein (29%) ● 87g fat (38%) ● 126g carbs (24%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

295 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol  
240 kcal



Compota de manzana  
57 kcal

Aperitivos

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



Chips de kale  
138 kcal



Aguacate  
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

590 kcal, 48g proteína, 36g carbohidratos netos, 24g grasa



Maíz  
139 kcal



Tofu al horno  
16 onza(s)- 452 kcal

Cena

585 kcal, 26g proteína, 63g carbohidratos netos, 18g grasa



Pan de ajo vegano sencillo  
2 rebanada(s)- 252 kcal



Pasta de lentejas  
252 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

## Day 5

2069 kcal ● 167g protein (32%) ● 99g fat (43%) ● 100g carbs (19%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



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



**Cacahuets tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

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



**Chips de kale**  
138 kcal



**Aguacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Alitas de seitán teriyaki**  
8 onza(s) de seitán- 595 kcal

### Cena

510 kcal, 22g proteína, 30g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tofu cajún**  
196 kcal



**Pan de ajo vegano sencillo**  
1 rebanada(s)- 126 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal

## Day 6

2065 kcal ● 137g protein (26%) ● 104g fat (45%) ● 92g carbs (18%) ● 54g fiber (10%)

### Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



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



**Cacahuets tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 4g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal



**Queso vegano**  
2 cubo(s) de 1"- 182 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, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



**Coles de Bruselas asadas**  
290 kcal



**Seitán simple**  
5 onza(s)- 305 kcal

### Cena

590 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 39g grasa



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
588 kcal

## Day 7

2065 kcal ● 137g protein (26%) ● 104g fat (45%) ● 92g carbs (18%) ● 54g fiber (10%)

### Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



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



[Cacahuets tostados](#)  
1/6 taza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 4g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa



[Frambuesas](#)  
1 taza(s)- 72 kcal



[Queso vegano](#)  
2 cubo(s) de 1"- 182 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, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



[Coles de Bruselas asadas](#)  
290 kcal



[Seitán simple](#)  
5 onza(s)- 305 kcal

### Cena

590 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 39g grasa



[Fideos de calabacín con salsa de aguacate](#)  
588 kcal

---

## Bebidas

- ☐ agua  
18 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados  
1 taza (164g)
- ☐ salsa de soja  
2/3 lbs (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata (448g)
- ☐ tofu extra firme  
2 lbs (907g)
- ☐ tofu firme  
6 1/4 oz (177g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
17 1/2 taza (522g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
10 slices (104g)
- ☐ tofu sedoso  
1/4 package (16 oz) (113g)
- ☐ levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- ☐ pasta de lentejas  
4 oz (113g)
- ☐ salsa teriyaki  
4 cda (mL)
- ☐ Queso vegano, en bloque  
4 1" cube (113g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
4 2/3 aguacate(s) (938g)
- ☐ jugo de limón  
4 fl oz (mL)
- ☐ sandía  
4 oz (113g)
- ☐ puré de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ frambuesas  
2/3 lbs (303g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (918g)
- ☐ guisantes congelados  
4 cucharada (34g)
- ☐ ajo  
5 3/4 diente(s) (17g)
- ☐ champiñones  
3 oz (85g)
- ☐ kale (col rizada)  
16 1/4 oz (460g)
- ☐ granos de maíz congelados  
2 taza (272g)
- ☐ jengibre fresco  
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ calabacín  
2 1/2 grande (808g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
4 oz (114g)
- ☐ seitan  
18 oz (510g)

## Especias y hierbas

- ☐ cúrcuma, molida  
1/2 cdita (2g)
- ☐ comino molido  
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal  
2 1/2 cdita (16g)
- ☐ condimento cajún  
5/8 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ albahaca fresca  
2 1/2 taza de hojas enteras (60g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces de girasol  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ semillas de sésamo  
2 cda (18g)
- ☐ semillas de lino  
3 pizca (3g)
- ☐ mantequilla de almendra  
3 cda (48g)

**Productos horneados**

☐ pan  
13 1/2 oz (384g)

**Grasas y aceites**

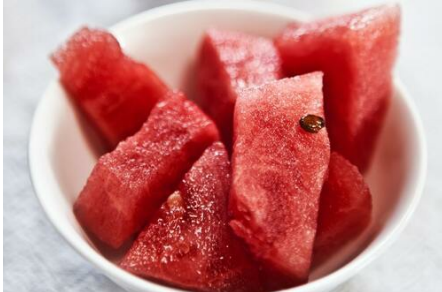
- ☐ aderezo para ensaladas  
18 3/4 cda (mL)
  - ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
  - ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Sandía

2 oz - 20 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**sandía**  
2 oz (57g)

**sandía**  
4 oz (113g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

## Revuelto de garbanzos

280 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 21g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**cúrcuma, molida**  
1/4 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/2 lata (224g)

**cúrcuma, molida**  
1/2 cdita (2g)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2/3 taza (20g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1 lata (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y aplástalos con el dorso de un tenedor. Agrega cúrcuma, comino y una pizca de sal/pimienta, y cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade un chorrito de agua, la levadura nutricional y las hojas verdes y cocina hasta que las hojas se hayan marchitado, 1-2 minutos. ¡Sirve!

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**puré de manzana**  
1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

**puré de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, 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 3 comidas:

**frambuesas**  
30 frambuesas (57g)  
**semillas de lino**  
3 pizca (3g)  
**mantequilla de almendra**  
3 cda (48g)  
**pan**  
3 rebanada(s) (96g)

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.

### Cacahuetes tostados

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

Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 3 comidas:



**cacahuates tostados**

2 2/3 cucharada (24g)

**cacahuates tostados**

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:



**cacahuates tostados**

5 cucharada (46g)

**cacahuates tostados**

10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es) - 387 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**salsa picante**

1 cdita (mL)

**aguacates, pelado y sin semillas**

1/3 aguacate(s) (67g)

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

5 slices (52g)

**mezcla de hojas verdes**

16 cucharada (30g)

**salsa picante**

2 cdita (mL)

**aguacates, pelado y sin semillas**

2/3 aguacate(s) (134g)

**pan**

4 rebanada(s) (128g)

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

10 slices (104g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**granos de maíz congelados**  
1 taza (136g)

Para las 2 comidas:

**granos de maíz congelados**  
2 taza (272g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Tofu al horno

16 onza(s) - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tofu extra firme**  
1 lbs (454g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)  
**semillas de sésamo**  
1 cda (9g)  
**salsa de soja**  
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**tofu extra firme**  
2 lbs (907g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)  
**semillas de sésamo**  
2 cda (18g)  
**salsa de soja**  
1 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



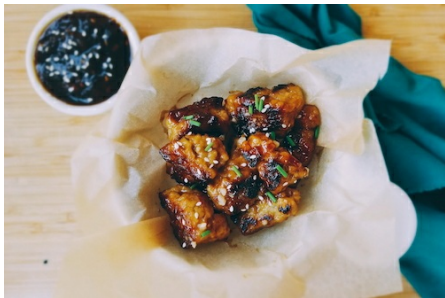
Rinde 6 tomates cherry

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

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

### Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s) de seitán

**salsa teriyaki**

4 cda (mL)

**aceite**

1 cda (mL)

**seitán**

1/2 lbs (227g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Coles de Bruselas asadas

290 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 15g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**

1 1/4 cda (mL)

**coles de Bruselas**

10 oz (284g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (0g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**

2 1/2 cda (mL)

**coles de Bruselas**

1 1/4 lbs (567g)

**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**sal**

5/8 cdita (4g)

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.

### Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite**

1 1/4 cdita (mL)

**seitán**

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

2 1/2 cdita (mL)

**seitán**

10 oz (284g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán 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.

## 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.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**kale (col rizada)**  
2 manojo (340g)  
**sal**  
2 cdita (12g)

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

### Aguacate

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 3 comidas:

**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)

**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los 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

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

**frambuesas**  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

### Queso vegano

2 cubo(s) de 1" - 182 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**Queso vegano, en bloque**  
2 1" cube (57g)

**Queso vegano, en bloque**  
4 1" cube (113g)

1. Corta y disfruta.
-

# Cena 1

Comer los día 1 y día 2

## Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal  6g protein  19g fat  21g carbs  6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

### aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

### tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

### mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

Para las 2 comidas:

### aderezo para ensaladas

12 cda (mL)

### tomates

2 taza de tomates cherry (298g)

### mezcla de hojas verdes

12 taza (360g)

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

## Pasta cremosa de champiñones

323 kcal  13g protein  9g fat  45g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

### pasta seca cruda

2 oz (57g)

### jugo de limón

1/8 cda (mL)

### guisantes congelados

2 cucharada (17g)

### ajo, picado fino

3/8 diente(s) (1g)

### champiñones, cortado en rodajas

1 1/2 oz (43g)

### salsa de soja

1/4 cda (mL)

### aceite de oliva

1/2 cda (mL)

### tofu sedoso

1/8 package (16 oz) (57g)

Para las 2 comidas:

### pasta seca cruda

4 oz (114g)

### jugo de limón

1/4 cda (mL)

### guisantes congelados

4 cucharada (34g)

### ajo, picado fino

3/4 diente(s) (2g)

### champiñones, cortado en rodajas

3 oz (85g)

### salsa de soja

1/2 cda (mL)

### aceite de oliva

1 cda (mL)

### tofu sedoso

1/4 package (16 oz) (113g)

1. En una batidora, añade el tofu, la salsa de soja y la mitad del aceite de oliva (reservando el resto). Tritura hasta obtener una mezcla suave. Reserva.
2. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete. Escurre y reserva.
3. Mientras tanto, calienta el aceite restante en una sartén grande a fuego medio. Añade los champiñones y saltea hasta que estén tiernos, unos 10 minutos.
4. Incorpora el ajo a los champiñones y cocina 5 minutos más. Luego añade la mezcla de tofu y los guisantes y lleva a hervir a fuego lento. Retira del fuego.
5. Añade zumo de limón a la salsa y sazona con una gran pizca de sal y mucho pimienta recién molida.
6. Vierte la salsa sobre la pasta y sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### **ajo, finamente picado**

2 diente(s) (6g)

#### **aceite de oliva**

2 cdita (mL)

#### **pan**

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

#### **ajo, finamente picado**

4 diente(s) (12g)

#### **aceite de oliva**

4 cdita (mL)

#### **pan**

4 rebanada (128g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

### Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### **pasta de lentejas**

2 oz (57g)

#### **salsa para pasta**

1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

#### **pasta de lentejas**

4 oz (113g)

#### **salsa para pasta**

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### **aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

#### **kale (col rizada)**

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

#### **aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

#### **kale (col rizada)**

3 taza, picada (120g)

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

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



#### aceite

1 1/4 cdita (mL)

#### condimento cajún

5/8 cdita (1g)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
6 1/4 oz (177g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

### Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

#### ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

#### aceite de oliva

1 cdita (mL)

#### pan

1 rebanada (32g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



#### aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

#### tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

#### mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

588 kcal ● 13g protein ● 39g fat ● 22g carbs ● 25g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### aguacates, pelado y sin semillas

1 1/4 aguacate(s) (251g)

#### calabacín

1 1/4 grande (404g)

#### albahaca fresca

1 1/4 taza de hojas enteras (30g)

#### tomates, cortado por la mitad

12 1/2 tomates cherry (213g)

#### jugo de limón

3 3/4 cda (mL)

#### agua

3/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### aguacates, pelado y sin semillas

2 1/2 aguacate(s) (503g)

#### calabacín

2 1/2 grande (808g)

#### albahaca fresca

2 1/2 taza de hojas enteras (60g)

#### tomates, cortado por la mitad

25 tomates cherry (425g)

#### jugo de limón

7 1/2 cda (mL)

#### agua

5/6 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

## 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.