

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2200 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

2088 kcal ● 155g protein (30%) ● 83g fat (36%) ● 128g carbs (25%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



[Cereal de desayuno con leche de almendra proteica](#)
112 kcal



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)
218 kcal

Aperitivos

290 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



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



[Hormigas en un tronco](#)
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

520 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
80 kcal



[Tempeh básico](#)
6 onza(s)- 443 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteína, 77g carbohidratos netos, 15g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
98 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
577 kcal

Day 2

2178 kcal ● 138g protein (25%) ● 99g fat (41%) ● 131g carbs (24%) ● 52g fiber (10%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
112 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Aperitivos

290 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Hormigas en un tronco
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

695 kcal, 24g proteína, 50g carbohidratos netos, 33g grasa



Pistachos
188 kcal



Uvas
116 kcal



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal

Cena

590 kcal, 29g proteína, 45g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal

Day 3

2210 kcal ● 166g protein (30%) ● 100g fat (41%) ● 114g carbs (21%) ● 46g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

290 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Hormigas en un tronco
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

695 kcal, 24g proteína, 50g carbohidratos netos, 33g grasa



Pistachos
188 kcal



Uvas
116 kcal



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal

Cena

635 kcal, 60g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 4

2211 kcal ● 161g protein (29%) ● 103g fat (42%) ● 129g carbs (23%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

320 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



Chips de kale
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

665 kcal, 18g proteína, 61g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta simple
170 kcal



Sándwich a la plancha vegano
1 1/2 sándwich(es)- 496 kcal

Cena

635 kcal, 60g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 5

2240 kcal ● 153g protein (27%) ● 129g fat (52%) ● 77g carbs (14%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

320 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



Chips de kale
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

665 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
568 kcal

Cena

660 kcal, 40g proteína, 19g carbohidratos netos, 40g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Day 6

2184 kcal ● 150g protein (27%) ● 120g fat (49%) ● 96g carbs (18%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 5g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa



Chips de batata
25 chips- 193 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

255 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

665 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
568 kcal

Cena

620 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta simple
170 kcal



Lo-mein de tofu
451 kcal

Day 7

2168 kcal ● 162g protein (30%) ● 96g fat (40%) ● 126g carbs (23%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 5g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa



Chips de batata
25 chips- 193 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Aperitivos

255 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

650 kcal, 42g proteína, 47g carbohidratos netos, 25g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 156 kcal

Cena

620 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta simple
170 kcal



Lo-mein de tofu
451 kcal

Bebidas

- ☐ agua
18 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
20 cucharada grande (1/3 taza c/u) (620g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
8 3/4 diente(s) (26g)
- ☐ berza (hojas de col)
4 oz (113g)
- ☐ lechuga romana
2 cabeza (1286g)
- ☐ zanahorias
6 1/3 mediana (384g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (716g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ apio crudo
7 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (310g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ kale (col rizada)
6 oz (173g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2/3 lbs (302g)
- ☐ pimiento
3/4 pequeña (56g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 cdita (4g)
- ☐ mostaza Dijon
2 cda (30g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
23 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
4 cda (60g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)
- ☐ ramen con sabor oriental
2/3 paquete con sobre de sabor (57g)
- ☐ salsa barbacoa
3 cda (51g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
1 ración (30g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1 taza (146g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- ☐ nueces
1/4 lbs (127g)
- ☐ nueces de girasol
1 3/4 oz (50g)

Frutas y jugos

- ☐ pasas
1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)
- ☐ uvas
4 taza (368g)
- ☐ jugo de limón
2 cdita (mL)
- ☐ kiwi
2 fruta (138g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
9 1/2 taza (855g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)
- ☐ chips de batata
50 patatas fritas (71g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
 - ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
 - ☐ mantequilla de maní
8 1/2 cda (136g)
 - ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
 - ☐ hummus
7 1/2 cda (113g)
 - ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (82g)
 - ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
 - ☐ salsa de soja
2/3 cda (mL)
 - ☐ tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
-

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

112 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)

cereal de desayuno

1/2 ración (15g)

leche de almendra, sin azúcar

4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

cereal de desayuno

1 ración (30g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

2 cda (32g)

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

4 cda (64g)

apio crudo

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

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

hummus

7 1/2 cda (113g)

pan

3 rebanada (96g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (82g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de batata

25 chips - 193 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de batata

25 patatas fritas (35g)

Para las 2 comidas:

chips de batata

50 patatas fritas (71g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

4 oz (113g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Pistachos

188 kcal 7g protein 14g fat 6g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:
pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

116 kcal 1g protein 1g fat 18g carbs 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:
uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal 16g protein 18g fat 26g carbs 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en juliana
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en juliana
4 pequeño (14 cm de largo) (200g)
aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

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

Sándwich a la plancha vegano

1 1/2 sándwich(es) - 496 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 50g carbs ● 6g fiber

Rinde 1 1/2 sándwich(es)



queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
pan
3 rebanada (96g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite. Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima. Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal ● 26g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido

1/2 lbs (227g)

nueces

1/3 taza, picada (39g)

ajo, en cubos

2 diente(s) (6g)

mayonesa vegana

2 cda (30g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido

1 lbs (454g)

nueces

2/3 taza, picada (77g)

ajo, en cubos

4 diente(s) (12g)

mayonesa vegana

4 cda (60g)

mostaza Dijon

2 cda (30g)

jugo de limón

2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga - 494 kcal ● 38g protein ● 13g fat ● 39g carbs ● 17g fiber



Rinde 6 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

salsa barbacoa

3 cda (51g)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

aceite

3/4 cdita (mL)

pimiento, sin semillas y en rodajas

3/4 pequeña (56g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados

3 cucharada (26g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, 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 3 comidas:

anacardos tostados

6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Hormigas en un tronco

184 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

apio crudo, recortado

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

pasas

1/2 cajita mini (14 g) (7g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

4 1/2 cda (72g)

apio crudo, recortado

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

pasas

1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

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 6 y día 7

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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

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

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (329g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite
3/4 cda (mL)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
1 1/2 grande (108g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata (336g)

aceite

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 1/2 taza, picada (60g)

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.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Semillas de girasol

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



nueces de girasol

1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

2 cdita (mL)

nueces de girasol

1 cda (12g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tempeh, cortado en cubos

4 oz (113g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Lo-mein de tofu

451 kcal ● 22g protein ● 21g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ramen con sabor oriental

1/3 paquete con sobre de sabor
(28g)

mezcla de verduras congeladas

1/3 lbs (151g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/3 cda (mL)

tofu extra firme

1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

ramen con sabor oriental

2/3 paquete con sobre de sabor
(57g)

mezcla de verduras congeladas

2/3 lbs (302g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

salsa de soja

2/3 cda (mL)

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierva aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

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.
-