

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2300 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

2292 kcal ● 157g protein (27%) ● 113g fat (44%) ● 122g carbs (21%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



[Almendras tostadas](#)
1/6 taza(s)- 148 kcal



[Barrita de granola pequeña](#)
2 barra(s)- 238 kcal

Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



[Chips de kale](#)
206 kcal



[Sandía](#)
6 oz- 61 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

500 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



[Tomates asados](#)
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



[Vegan crumbles](#)
2 taza(s)- 292 kcal

Cena

865 kcal, 40g proteína, 50g carbohidratos netos, 50g grasa



[Aguacate](#)
351 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)
9 tender(s)- 514 kcal

Day 2

2348 kcal ● 156g protein (27%) ● 120g fat (46%) ● 134g carbs (23%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Chips de kale
206 kcal



Sandía
6 oz- 61 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

720 kcal, 40g proteína, 33g carbohidratos netos, 47g grasa



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Cena

700 kcal, 39g proteína, 43g carbohidratos netos, 36g grasa



Semillas de girasol
226 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Day 3

2282 kcal ● 158g protein (28%) ● 111g fat (44%) ● 131g carbs (23%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Uvas
116 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Almuerzo

720 kcal, 40g proteína, 33g carbohidratos netos, 47g grasa



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Cena

700 kcal, 39g proteína, 43g carbohidratos netos, 36g grasa



Semillas de girasol
226 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2338 kcal ● 200g protein (34%) ● 87g fat (34%) ● 129g carbs (22%) ● 59g fiber (10%)

Desayuno

375 kcal, 34g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



Uvas
116 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

660 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 23g grasa



Salteado de Chik'n
427 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

830 kcal, 62g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
830 kcal

Day 5

2246 kcal ● 192g protein (34%) ● 108g fat (43%) ● 97g carbs (17%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 34g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

670 kcal, 28g proteína, 49g carbohidratos netos, 36g grasa



Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo
73 kcal



Tofu con naranja y sésamo
7 onza(s) de tofu- 377 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

625 kcal, 56g proteína, 25g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu al horno
20 onza(s)- 566 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Day 6

2256 kcal ● 177g protein (31%) ● 116g fat (46%) ● 97g carbs (17%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

670 kcal, 28g proteína, 49g carbohidratos netos, 36g grasa



Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo
73 kcal



Tofu con naranja y sésamo
7 onza(s) de tofu- 377 kcal



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal

Cena

625 kcal, 56g proteína, 25g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu al horno
20 onza(s)- 566 kcal



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Day 7

2166 kcal ● 144g protein (27%) ● 115g fat (48%) ● 107g carbs (20%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

680 kcal, 33g proteína, 33g carbohidratos netos, 39g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 296 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1 sándwich(es)- 387 kcal

Cena

520 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz integral
5/6 taza de arroz integral cocido- 191 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 1/4 taza, entera (173g)
- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)
- ☐ semillas de sésamo
1 oz (29g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
6 barra (150g)

Bebidas

- ☐ agua
19 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
19 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (605g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- ☐ sandía
12 oz (340g)
- ☐ limón
3 pequeña (174g)
- ☐ banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ uvas
4 taza (368g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
- ☐ naranja
1/2 fruta (7.3 cm diá.) (70g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
2 1/4 cda (38g)
- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (788g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
9 piezas (230g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 1/2 taza (mL)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
- ☐ mantequilla vegana
1 1/2 cda (21g)
- ☐ aceite de sésamo
1 cda (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 cda (15g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 paquete (340 g) (483g)
- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1559g)
- ☐ salsa de soja
16 1/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 3/4 cdita (16g)
- ☐ limón y pimienta
3 g (3g)
- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)

- ☐ kale (col rizada)
19 1/4 oz (545g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ pimiento
3/4 mediana (89g)
- ☐ zanahorias
5 mediana (315g)
- ☐ cilantro fresco
2 1/2 cda, picado (7g)
- ☐ cebolla
5/6 grande (125g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ jengibre fresco
2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)
- ☐ judías verdes frescas
3/4 lbs (340g)
- ☐ cebolla morada
1/4 pequeña (18g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
8 cda (64g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ arroz integral
3/4 taza (138g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
9 cuadrado(s) (90g)
- ☐ azúcar
2 cda (26g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña

2 barra (50g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña

6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

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

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

17 1/2 oz (496g)

limón y pimienta

5/8 cdita (1g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

fécula de maíz

2 1/2 cda (20g)

limón, con ralladura

1 1/4 pequeña (73g)

Para las 2 comidas:

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

35 oz (992g)

limón y pimienta

1 1/4 cdita (3g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

5 cda (40g)

limón, con ralladura

2 1/2 pequeña (145g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Col rizada salteada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo

73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**judías verdes frescas, recortado y
partido por la mitad**

6 oz (170g)

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

limón y pimienta

1 pizca (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**judías verdes frescas, recortado
y partido por la mitad**

3/4 lbs (340g)

mantequilla vegana

1 1/2 cda (21g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

limón y pimienta

1/4 cucharadita (0g)

sal

3/8 cdita (2g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbreelas con agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua. Añade la mantequilla a las judías; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos. Cocina y rehoga el ajo con las judías hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal. Sirve.

Tofu con naranja y sésamo

7 onza(s) de tofu - 377 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de sésamo
1/2 cda (mL)
semillas de sésamo
1 cda (3g)
fécula de maíz
1 1/2 cda (12g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1/2 lbs (198g)
salsa de chile sriracha
1/2 cda (8g)
azúcar
1 cda (13g)
salsa de soja
1 cda (mL)
naranja, exprimido
1/4 fruta (7.3 cm diá.) (35g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de sésamo
1 cda (mL)
semillas de sésamo
2 cdita (6g)
fécula de maíz
3 cda (24g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
14 oz (397g)
salsa de chile sriracha
1 cda (15g)
azúcar
2 cda (26g)
salsa de soja
2 cda (mL)
naranja, exprimido
1/2 fruta (7.3 cm diá.) (70g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

almendras

1/3 taza, entera (48g)

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



Rinde 1 sándwich(es)

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)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 manojo (170g)

sal

1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 manojo (340g)

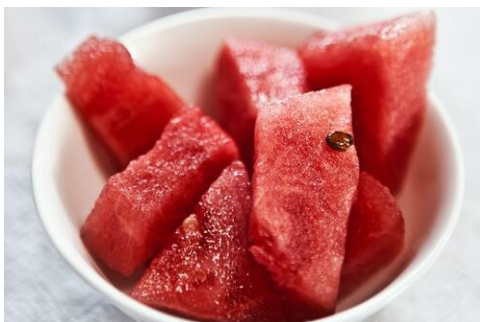
sal

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

Sandía

6 oz - 61 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

sandía

12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



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.

Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 tender(s)
ketchup
2 1/4 cda (38g)
tenders sin carne estilo chik'n
9 piezas (230g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)

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.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 2 comidas:

banana

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salteado de zanahoria y carne picada

830 kcal ● 62g protein ● 37g fat ● 38g carbs ● 26g fiber



cilantro fresco, picado

2 1/2 cda, picado (7g)

aceite

1 2/3 cda (mL)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 cda (mL)

salsa de soja

2 1/2 cda (mL)

cebolla, picado

5/6 grande (125g)

ajo, picado fino

1 2/3 diente(s) (5g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

10 oz (283g)

zanahorias

3 1/3 grande (240g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu al horno

20 onza(s) - 566 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

1 1/4 lbs (567g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/4 cda (11g)

salsa de soja

10 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

2 1/2 lbs (1134g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)

semillas de sésamo

2 1/2 cda (23g)

salsa de soja

1 1/4 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.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Arroz integral

5/6 taza de arroz integral cocido - 191 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Rinde 5/6 taza de arroz integral cocido

arroz integral

1/4 taza (53g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

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 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.

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.