

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2400 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

2295 kcal ● 166g protein (29%) ● 105g fat (41%) ● 119g carbs (21%) ● 53g fiber (9%)

Desayuno

385 kcal, 30g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)
210 kcal



[Aguacate](#)
176 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)
1 barra(s)- 119 kcal



[Pistachos](#)
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

485 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
245 kcal



[Lentejas al curry](#)
241 kcal

Cena

790 kcal, 37g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



[Bol de ensalada con tempeh estilo taco](#)
554 kcal



[Chips de tortilla](#)
235 kcal

Day 2

2364 kcal ● 174g protein (30%) ● 101g fat (38%) ● 139g carbs (23%) ● 51g fiber (9%)

Desayuno

385 kcal, 30g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

555 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 23g grasa



Galletas saladas
10 galleta(s) salada(s)- 169 kcal



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

Cena

790 kcal, 37g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
554 kcal



Chips de tortilla
235 kcal

Day 3

2398 kcal ● 179g protein (30%) ● 113g fat (42%) ● 123g carbs (21%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

400 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

700 kcal, 67g proteína, 37g carbohidratos netos, 25g grasa



Guisantes sugar snap
164 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

745 kcal, 18g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



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



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal

Day 4

2398 kcal ● 179g protein (30%) ● 113g fat (42%) ● 123g carbs (21%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

400 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

700 kcal, 67g proteína, 37g carbohidratos netos, 25g grasa



Guisantes sugar snap
164 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

745 kcal, 18g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



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



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Pasta con salsa comprada
255 kcal

Day 5

2398 kcal ● 161g protein (27%) ● 127g fat (48%) ● 100g carbs (17%) ● 53g fiber (9%)

Desayuno

400 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

675 kcal, 30g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



Remolachas
3 remolachas- 72 kcal



Medallones de batata
1 batata- 309 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 350 kcal

Day 6

2361 kcal ● 173g protein (29%) ● 103g fat (39%) ● 129g carbs (22%) ● 57g fiber (10%)

Desayuno

320 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

675 kcal, 30g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



Remolachas

3 remolachas- 72 kcal



Medallones de batata

1 batata- 309 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal



Nueces

1/2 taza(s)- 350 kcal

Day 7

2351 kcal ● 178g protein (30%) ● 104g fat (40%) ● 123g carbs (21%) ● 52g fiber (9%)

Desayuno

320 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

810 kcal, 23g proteína, 41g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional

3 taza(s)- 323 kcal



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
7 1/3 taza (1056g)
- ☐ tomates
48 tomates cherry (816g)
- ☐ ajo
4 3/4 diente(s) (14g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ brócoli
3 taza, picado (273g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ cebolla
1/4 pequeña (18g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (1g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
2 cda (17g)
- ☐ eneldo seco
1/4 cdita (0g)

Otro

- ☐ pasta de curry
1/3 cda (5g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Bebidas

- ☐ agua
21 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
23 cucharada grande (1/3 taza c/u) (713g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ frijoles refritos
1 taza (242g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/4 lata (112g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/2 lata (224g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)
- ☐ totopos (tortilla chips)
3 1/3 oz (95g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
6 cda (108g)
- ☐ salsa picante
1/2 fl oz (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- ☐ jugo de limón
2/3 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)
- ☐ zarzamoras
3 1/3 taza (480g)

Productos horneados

- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ pacanas
1 1/2 taza, mitades (149g)
- ☐ frutos secos mixtos
1 taza (151g)
- ☐ nueces de girasol
2 cda (24g)
- ☐ nueces
1 taza, sin cáscara (100g)

- ☐ galletas saladas
10 crackers (35g)

- ☐ pan
1/4 lbs (128g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
 - ☐ seitan
5 oz (142g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
1 taza (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Moras

1 2/3 taza(s) - 116 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1 2/3 taza (240g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
3 1/3 taza (480g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



aceite de oliva
3 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



pasta de curry
1/3 cda (5g)
leche de coco enlatada
4 cucharada (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Galletas saladas

10 galleta(s) salada(s) - 169 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 galleta(s) salada(s)

galletas saladas

10 crackers (35g)

1. Disfruta.

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Remolachas

3 remolachas - 72 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
3 remolacha(s) (150g)

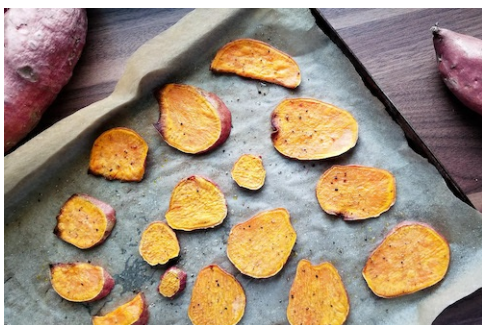
Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas
(enlatadas o refrigeradas)**
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado en rodajas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
aceite
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado en rodajas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
aceite
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

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 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 39g carbs ● 15g fiber



ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
jugo de limón
1 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata (112g)
frijoles kidney (judías rojas), enjuagado y escurrido
1/2 lata (224g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, 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 3 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)

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

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 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal ● 34g protein ● 24g fat ● 27g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cedita (mL)

frijoles refritos

1/2 taza (121g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

aguacates, cortado en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

mezcla de condimento para tacos

1 cda (9g)

tempeh

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cedita (mL)

frijoles refritos

1 taza (242g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

6 cda (108g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

aguacates, cortado en cubos

1 aguacate(s) (201g)

mezcla de condimento para tacos

2 cda (17g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)

1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

1/4 lbs (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan de ajo vegano sencillo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)

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

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas

1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta

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

pasta seca cruda

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

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

pasta seca cruda

4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Crack slaw con tempeh

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cdita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

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.

Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

Para las 2 comidas:

nueces

1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli asado con levadura nutricional

3 taza(s) - 323 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

brócoli

3 taza, picado (273g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásallo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Seitán simple

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



Rinde 5 onza(s)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

seitán

5 oz (142g)

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.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua

21 taza(s) (mL)

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.