

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2500 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

2518 kcal ● 184g protein (29%) ● 109g fat (39%) ● 137g carbs (22%) ● 64g fiber (10%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Aguacate

176 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol

135 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

940 kcal, 52g proteína, 57g carbohidratos netos, 43g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal



Uvas

77 kcal



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

505 kcal, 32g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Quinoa

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Day 2

2518 kcal ● 168g protein (27%) ● 122g fat (44%) ● 143g carbs (23%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



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



Aguacate
176 kcal



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

Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol
135 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

755 kcal, 30g proteína, 83g carbohidratos netos, 30g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña
649 kcal



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

Cena

690 kcal, 38g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal

Day 3

2437 kcal ● 167g protein (27%) ● 143g fat (53%) ● 86g carbs (14%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



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



Aguacate
176 kcal



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

Aperitivos

320 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

680 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 49g grasa



Calabacín asado en sartén
166 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
512 kcal

Cena

690 kcal, 38g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Ensalada de seitán
359 kcal

Day 4

2458 kcal ● 185g protein (30%) ● 116g fat (42%) ● 128g carbs (21%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 10g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
3 salchichas- 113 kcal



[Moras](#)
2 taza(s)- 139 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Aperitivos

320 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

680 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 49g grasa



[Calabacín asado en sartén](#)
166 kcal



[Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete](#)
512 kcal

Cena

750 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 35g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)
8 nuggets- 441 kcal



[Leche de soja](#)
3 2/3 taza(s)- 311 kcal

Day 5

2516 kcal ● 191g protein (30%) ● 133g fat (48%) ● 94g carbs (15%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 10g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
3 salchichas- 113 kcal



[Moras](#)
2 taza(s)- 139 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Aperitivos

320 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 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, 49g proteína, 20g carbohidratos netos, 43g grasa



[Calabacín asado en sartén](#)
250 kcal



[Tofu al horno](#)
16 onza(s)- 452 kcal

Cena

785 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 58g grasa



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)
786 kcal

Day 6

2522 kcal ● 172g protein (27%) ● 127g fat (45%) ● 131g carbs (21%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

390 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 1/2 torta(s)- 359 kcal

Aperitivos

320 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Chips de plátano macho

75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

700 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 348 kcal

Cena

785 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 58g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal

Day 7

2504 kcal ● 188g protein (30%) ● 111g fat (40%) ● 144g carbs (23%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

390 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 1/2 torta(s)- 359 kcal

Aperitivos

320 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Chips de plátano macho

75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

700 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 348 kcal

Cena

765 kcal, 55g proteína, 29g carbohidratos netos, 41g grasa



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
6 hoja interior (36g)
- ☐ pimienta
3/4 pequeña (56g)
- ☐ tomates
8 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1014g)
- ☐ brócoli
3 1/4 taza, picado (296g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ calabacín
3 1/2 mediana (686g)
- ☐ ajo
7 diente (21g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ jengibre fresco
10 1/4 g (10g)
- ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
- ☐ cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (71g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1446g)
- ☐ salsa de soja
2/3 lbs (mL)
- ☐ mantequilla de maní
9 cda (144g)
- ☐ tofu extra firme
1 lbs (454g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
4 fl oz (138g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
10 taza (mL)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

Grasas y aceites

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

Frutas y jugos

- ☐ uvas
1 1/3 taza (123g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (628g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ piña enlatada
1 1/4 taza, trozos (226g)
- ☐ zarzamoras
4 taza (576g)
- ☐ jugo de lima
1 1/4 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
56 cucharadita, entera (167g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ anacardos tostados
1 taza (131g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ semillas de sésamo
3/4 oz (21g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Bebidas

- ☐ agua
22 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
1/3 taza (57g)

- ☐ yogur de soja
3 envase(s) (451g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 1/4 cda (34g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
6 salchichas (135g)
- ☐ queso crema sin lácteos
1 1/2 cda (23g)
- ☐ coliflor triturada congelada
3 taza, preparada (510g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

- ☐ seitan
2/3 lbs (312g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
3 barra (75g)
- ☐ chips de plátano macho
1 oz (28g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 cdita (12g)
 - ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
 - ☐ orégano seco
1 3/4 cdita, molido (3g)
 - ☐ pimienta negra
1/2 oz (13g)
 - ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

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

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

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Barrita de granola pequeña

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salchichas veganas para el desayuno

3 salchichas - 113 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
salchichas veganas para el desayuno
3 salchichas (68g)

Para las 2 comidas:
salchichas veganas para el desayuno
6 salchichas (135g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
zarzamoras
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:
zarzamoras
4 taza (576g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
queso crema sin lácteos
3/4 cda (11g)
bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (35g)

Para las 2 comidas:
queso crema sin lácteos
1 1/2 cda (23g)
bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

tomates

9 tomates cherry (153g)

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 1/2 torta(s) - 359 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 1/2 pasteles (14g)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

3 pasteles (27g)

mantequilla de maní

6 cda (96g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



uvas
1 1/3 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras
6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tazón de tofu con bbq y piña

649 kcal ● 27g protein ● 23g fat ● 78g carbs ● 7g fiber



aceite
5/8 cda (mL)
salsa barbacoa
5 cucharada (87g)
piña enlatada
1 1/4 taza, trozos (226g)
tofu firme
10 oz (284g)
brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Córtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

pimienta negra

1/2 cda, molido (3g)

calabacín

1 mediana (196g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

sal

1 cdita (6g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

orégano seco

1 cdita, molido (2g)

pimienta negra

1 cda, molido (7g)

calabacín

2 mediana (392g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

salsa de chile sriracha

1 cda (17g)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

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

2/3 lbs (298g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

salsa de soja

3 cdita (mL)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

salsa de chile sriracha

2 1/4 cda (34g)

ajo, picado

3 diente (9g)

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

1 1/3 lbs (595g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Calabacín asado en sartén

250 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/4 cdita (5g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

orégano seco

3/4 cdita, molido (1g)

pimienta negra

3/4 cda, molido (5g)

calabacín

1 1/2 mediana (294g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Tofu al horno

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



Rinde 16 onza(s)

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)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

perejil fresco, picado

4 1/2 ramitas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1 1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
6 2/3 cucharada (57g)

anacardos tostados
13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)

aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Tomates cherry

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



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

tomates	tomates
6 tomates cherry (102g)	12 tomates cherry (204g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)
Comer los día 3, día 4 y día 5

Yogur de leche de soja
1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

yogur de soja	yogur de soja
1 envase(s) (150g)	3 envase(s) (451g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

pacanas	pacanas
4 cucharada, mitades (25g)	3/4 taza, mitades (74g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

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

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de plátano macho

75 kcal  0g protein  4g fat  9g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho
1/2 oz (14g)

chips de plátano macho
1 oz (28g)

- 1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza de quinoa (cocida)

quinoa, cruda

1/3 taza (57g)

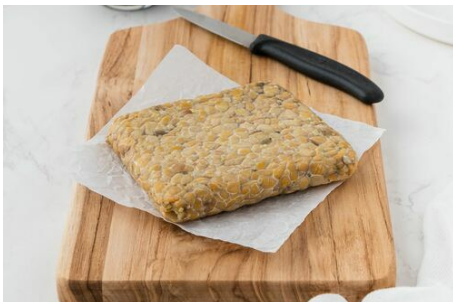
agua

2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal 11g protein 27g fat 5g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:
almendras 6 cucharada, entera (54g) **almendras** 3/4 taza, entera (107g)

- 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 Para las 2 comidas:
seitán, desmenuzado o en rodajas 3 oz (85g) **seitán, desmenuzado o en rodajas** 6 oz (170g)
espinaca fresca 2 taza(s) (60g) **espinaca fresca** 4 taza(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad 6 tomates cherry (102g) **tomates, cortado por la mitad** 12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado 1/4 aguacate(s) (50g) **aguacates, picado** 1/2 aguacate(s) (101g)
aderezo para ensaladas 1 cda (mL) **aderezo para ensaladas** 2 cda (mL)
levadura nutricional 1 cdita (1g) **levadura nutricional** 2 cdita (3g)
aceite 1 cdita (mL) **aceite** 2 cdita (mL)

- 1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
- 2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
- 3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
- 4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Rinde 8 nuggets

Nuggets veganos chik'n

8 nuggets (172g)

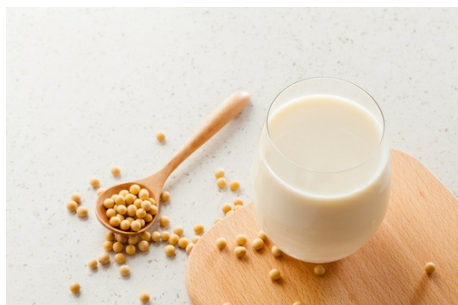
ketchup

2 cda (34g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Leche de soja

3 2/3 taza(s) - 311 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 2/3 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

3 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal ● 40g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, picado fino

2 diente (6g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

10 oz (284g)

semillas de sésamo

2 cdita (6g)

aceite

3 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

2 cdita (4g)

salsa de soja

4 cda (mL)

coliflor triturada congelada

1 1/2 taza, preparada (255g)

brócoli

1 taza, picado (91g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

4 diente (12g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

1 1/4 lbs (567g)

semillas de sésamo

4 cdita (12g)

aceite

6 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

4 cdita (8g)

salsa de soja

8 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3 taza, preparada (510g)

brócoli

2 taza, picado (182g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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)

seitan

5 oz (142g)

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

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taza(s)
leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra
1/3 cedita, molido (1g)
sal
1/3 cedita (2g)
ajo en polvo
1/3 cedita (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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 Para las 7 comidas:
agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

1. La receta no tiene instrucciones.