

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2800 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

2844 kcal ● 211g protein (30%) ● 139g fat (44%) ● 126g carbs (18%) ● 62g fiber (9%)

Desayuno

460 kcal, 46g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



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



[Frambuesas](#)
2 taza(s)- 144 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



[Pistachos](#)
188 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

990 kcal, 34g proteína, 65g carbohidratos netos, 59g grasa



[Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones](#)
603 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/2 taza(s)- 388 kcal

Cena

860 kcal, 52g proteína, 29g carbohidratos netos, 51g grasa



[Verduras mixtas](#)
3/4 taza(s)- 73 kcal



[Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano](#)
785 kcal

Day 2

2780 kcal ● 201g protein (29%) ● 135g fat (44%) ● 121g carbs (17%) ● 70g fiber (10%)

Desayuno

460 kcal, 46g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
315 kcal



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 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

930 kcal, 24g proteína, 60g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de fresa, manzana y espinacas
558 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

860 kcal, 52g proteína, 29g carbohidratos netos, 51g grasa



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
785 kcal

Day 3

2736 kcal ● 208g protein (30%) ● 122g fat (40%) ● 141g carbs (21%) ● 61g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 31g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 363 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 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

910 kcal, 59g proteína, 72g carbohidratos netos, 34g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal



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

Cena

860 kcal, 56g proteína, 44g carbohidratos netos, 41g grasa



Maíz salteado y habas de Lima
268 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 4

2836 kcal ● 211g protein (30%) ● 120g fat (38%) ● 166g carbs (23%) ● 63g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 31g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 363 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 72g carbohidratos netos, 34g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Cena

860 kcal, 56g proteína, 44g carbohidratos netos, 41g grasa



Maíz salteado y habas de Lima

268 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 5

2840 kcal ● 186g protein (26%) ● 148g fat (47%) ● 150g carbs (21%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 31g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 363 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

895 kcal, 37g proteína, 50g carbohidratos netos, 56g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Crema vegana de champiñones

301 kcal



Cacahuetes tostados

1/2 taza(s)- 460 kcal

Cena

870 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 48g grasa



Habas de Lima

116 kcal



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal

Day 6

2755 kcal ● 231g protein (34%) ● 115g fat (38%) ● 139g carbs (20%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche de soja
1 1/3 taza(s)- 113 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

870 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 24g grasa



Lentejas
434 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal

Day 7

2755 kcal ● 231g protein (34%) ● 115g fat (38%) ● 139g carbs (20%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche de soja
1 1/3 taza(s)- 113 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

870 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 24g grasa



Lentejas
434 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- ☐ almendras
7 oz (195g)
- ☐ frutos secos mixtos
1 1/4 taza (168g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
18 tomates cherry (306g)
- ☐ champiñones
1/3 lbs (149g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)
- ☐ espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 taza (153g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1 paquete (285 g) (287g)
- ☐ coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
- ☐ cebolla
3/8 pequeña (26g)
- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
24 cucharada grande (1/3 taza c/u) (744g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)
- ☐ agua
26 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
9 taza (1107g)
- ☐ manzanas
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (612g)
- ☐ fresas
1 1/2 pint (585g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/4 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)
- ☐ pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ polvo de cebolla
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (110g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ salsa de soja
2 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
4 cucharada (65g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

Aperitivos

☐ limón
3 pequeña (164g)

☐ jugo de limón
1 cda (mL)

☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)

Otro

☐ queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

☐ Aderezo ranch vegano
1/2 taza (mL)

☐ yogur de soja
1 envase(s) (150g)

☐ levadura nutricional
1 cda (4g)

☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)

☐ leche de soja, sin azúcar
2 2/3 taza (mL)

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

Cereales y pastas

☐ fécula de maíz
3 cda (24g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal ● 43g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

3 taza (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
6 2/3 cucharada (56g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
1 1/4 taza (168g)

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.

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 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

603 kcal ● 20g protein ● 27g fat ● 59g carbs ● 9g fiber



queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

champiñones

1 taza, picada (70g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

tomillo, seco

2 cdita, molido (3g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada de fresa, manzana y espinacas

558 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 55g carbs ● 18g fiber



manzanas, picado

1 2/3 pequeño (7 cm diá.) (248g)

vinagreta balsámica

3 1/3 cucharada (mL)

almendras

3 1/3 cucharada, en rodajas (19g)

espinaca fresca

5 taza(s) (150g)

fresas, picado

5/6 pint (297g)

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.

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 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber

**coliflor**

1 1/2 taza, picado (161g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de cebolla

1 1/2 cdita (4g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

3/4 cdita (mL)

champiñones, cortado en cubitos

1 taza, en trozos o láminas (79g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

cebolla, cortado en cubitos

3/8 pequeña (26g)

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Cacahuates tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

434 kcal ● 30g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
10 cucharada (120g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
agua
5 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/4 taza (240g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional
1/2 cda (2g)
salsa de soja
1 cdita (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
mantequilla de maní
2 cucharada (32g)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional
1 cda (4g)
salsa de soja
2 cdita (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
mantequilla de maní
4 cucharada (65g)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, 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 3 comidas:

pistachos, pelados
3/4 taza (92g)

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 3 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal ● 48g protein ● 50g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Aderezo ranch vegano
4 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
aceite
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
1/2 taza (mL)
tempeh, troceado grueso
1 lbs (454g)
Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
aceite
2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Maíz salteado y habas de Lima

268 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 27g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

granos de maíz congelados

1/2 taza (77g)

habas de Lima, congeladas

1/2 taza (90g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

granos de maíz congelados

1 taza (153g)

habas de Lima, congeladas

1 taza (180g)

sal

3/8 cdita (2g)

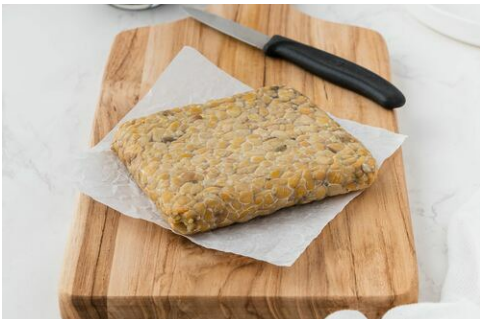
pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Habas de Lima

116 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



habas de Lima, congeladas

3/8 paquete (285 g) (107g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 21 onza

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

limón y pimienta

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

3 cda (24g)

limón, con ralladura

1 1/2 pequeña (87g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
2/3 aguacate(s) (134g)
kale (col rizada), troceado
2/3 manojo (113g)
limón, exprimido
2/3 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/3 aguacate(s) (268g)
kale (col rizada), troceado
1 1/3 manojo (227g)
limón, exprimido
1 1/3 pequeña (77g)

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.

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.
-