

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 2900 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

2886 kcal ● 209g protein (29%) ● 144g fat (45%) ● 126g carbs (17%) ● 62g fiber (9%)

Desayuno

480 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

190 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Tiras de pimiento con guacamole
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

920 kcal, 54g proteína, 30g carbohidratos netos, 54g grasa



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Cacahuetes tostados
1/3 taza(s)- 288 kcal

Cena

915 kcal, 43g proteína, 69g carbohidratos netos, 41g grasa



Pimientos y cebollas salteados
125 kcal



Gajos de batata
347 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 2

2993 kcal ● 189g protein (25%) ● 165g fat (50%) ● 111g carbs (15%) ● 77g fiber (10%)

Desayuno

480 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

190 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Tiras de pimiento con guacamole
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

975 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 66g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
824 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Cena

965 kcal, 52g proteína, 50g carbohidratos netos, 50g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
377 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal

Day 3

2883 kcal ● 200g protein (28%) ● 126g fat (39%) ● 192g carbs (27%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



Chips de kale
206 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 30g proteína, 92g carbohidratos netos, 33g grasa



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Pasas
1/2 taza- 275 kcal

Cena

875 kcal, 58g proteína, 49g carbohidratos netos, 43g grasa



Medallones de batata
1 batata- 309 kcal



Tofu al horno
20 onza(s)- 566 kcal

Day 4

2812 kcal ● 240g protein (34%) ● 95g fat (30%) ● 192g carbs (27%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

410 kcal, 26g proteína, 43g carbohidratos netos, 13g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
4 salchichas- 150 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)
1 bagel(s)- 261 kcal

Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



[Chips de kale](#)
206 kcal



[Arándanos](#)
1 taza(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 65g proteína, 68g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tomates cherry](#)
6 tomates cherry- 21 kcal



[Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa](#)
10 wrap(s) de lechuga- 823 kcal

Cena

875 kcal, 58g proteína, 49g carbohidratos netos, 43g grasa



[Medallones de batata](#)
1 batata- 309 kcal



[Tofu al horno](#)
20 onza(s)- 566 kcal

Day 5

2866 kcal ● 260g protein (36%) ● 118g fat (37%) ● 145g carbs (20%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 26g proteína, 43g carbohidratos netos, 13g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
4 salchichas- 150 kcal



[Bagel pequeño tostado con queso crema vegano](#)
1 bagel(s)- 261 kcal

Aperitivos

340 kcal, 30g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
167 kcal



[Nueces](#)
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

805 kcal, 72g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa



[Habas de Lima](#)
270 kcal



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

925 kcal, 47g proteína, 37g carbohidratos netos, 57g grasa



[Leche de soja](#)
2 1/4 taza(s)- 191 kcal



[Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete](#)
735 kcal

Day 6

2892 kcal192g protein (26%)136g fat (42%)170g carbs (23%)54g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Bol de desayuno de batata
308 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

340 kcal, 30g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

850 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 45g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón
641 kcal



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

Cena

865 kcal, 31g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



Pan pita
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre
457 kcal



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 290 kcal

Day 7

2892 kcal192g protein (26%)136g fat (42%)170g carbs (23%)54g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Bol de desayuno de batata
308 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

340 kcal, 30g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

850 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 45g grasa



Bol de garbanzos y calabacín con limón
641 kcal



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

Cena

865 kcal, 31g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



Pan pita
1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre
457 kcal



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 290 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (46g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ semillas de sésamo
1 oz (26g)
- ☐ nueces
1/4 lbs (104g)
- ☐ semillas de chía
1 1/4 cdita (6g)
- ☐ mantequilla de almendra
1 cda (16g)
- ☐ anacardos tostados
1/2 taza (69g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/3 lata (mL)
- ☐ frutos secos mixtos
2/3 taza (89g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
1/3 taza (82g)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
3 container (450g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 3/4 taza (608g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
3 cucharada (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
8 salchichas (180g)
- ☐ queso crema sin lácteos
3 cda (45g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
5 3/4 taza (mL)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta
2 1/2 grande (415g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (17g)
- ☐ cebolla
4 mediano (diá. 6.4 cm) (435g)
- ☐ batatas
4 1/3 batata, 12,5 cm de largo (910g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
26 cucharada grande (1/3 taza c/u) (806g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)
- ☐ agua
29 3/4 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
- ☐ salsa barbacoa
5 cda (85g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (106g)
- ☐ tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ salsa de soja
14 1/4 oz (mL)
- ☐ mantequilla de maní
5 cda (80g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (821g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ☐ sal
3 1/2 cdita (21g)
- ☐ albahaca fresca
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
- ☐ canela
1/4 cdita (1g)
- ☐ extracto de vainilla
1/2 cdita (mL)

- ☐ habas de Lima, congeladas
1 3/4 paquete (285 g) (497g)
- ☐ calabacín
4 3/4 grande (1540g)
- ☐ tomates
23 1/2 tomates cherry (400g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ kale (col rizada)
2 manojo (340g)
- ☐ jengibre fresco
3 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)
- ☐ lechuga romana
10 hoja interior (60g)
- ☐ cebolletas
2 1/2 cucharada, en rodajas (20g)
- ☐ perejil fresco
15 ramitas (15g)

- ☐ albahaca, seca
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/6 cdita (0g)
- ☐ curry en polvo
2/3 cda (4g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ jugo de limón
11 1/4 cda (mL)
- ☐ pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- ☐ arándanos
2 1/2 taza (370g)
- ☐ jugo de lima
1 1/4 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)
- ☐ pan pita
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
 - ☐ jarabe de arce
1 cda (mL)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

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

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

yogur de almendra, saborizado

1 container (150g)

Para las 3 comidas:

yogur de almendra, saborizado

3 container (450g)

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

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
8 salchichas (180g)

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

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

queso crema sin lácteos
3 cda (45g)
bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Bol de desayuno de batata

308 kcal  6g protein  15g fat  31g carbs  6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- arándanos**
4 cucharada (37g)
- nueces**
2 cucharada, picada (15g)
- canela**
1/8 cdita (0g)
- jarabe de arce**
1/2 cda (mL)
- mantequilla de almendra**
1/2 cda (8g)
- extracto de vainilla**
1/4 cdita (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**
1 cucharada (mL)
- batatas**
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

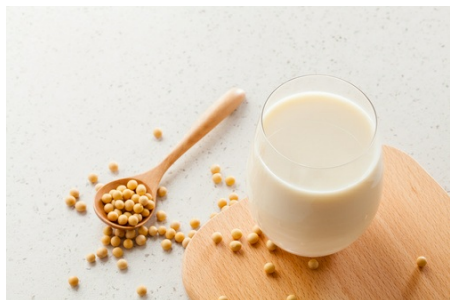
Para las 2 comidas:

- arándanos**
1/2 taza (74g)
- nueces**
4 cucharada, picada (29g)
- canela**
1/4 cdita (1g)
- jarabe de arce**
1 cda (mL)
- mantequilla de almendra**
1 cda (16g)
- extracto de vainilla**
1/2 cdita (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**
2 cucharada (mL)
- batatas**
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas con un tenedor varias veces y hornéalas en el microondas 5-8 minutos, girándolas a la mitad. Los tiempos de microondas varían, cocina hasta que estén blandas por completo.
2. (Alternativa en horno: precalienta a 400F (200C). Hornea las batatas 45-60 minutos o hasta que estén blandas)
3. Cuando estén listas, deja enfriar hasta poder manipularlas. Saca la pulpa y colócala en un bol. Desecha las pieles.
4. Añade la leche de almendra, vainilla, canela y jarabe de arce al bol y aplasta con un tenedor (o usa una batidora) hasta que quede bien combinado.
5. Cubre con nueces picadas y arándanos y luego rocía con mantequilla de almendra. Sirve.
6. Nota de preparación: conserva el puré de batata sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta en el microondas y añade los toppings antes de servir.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal  12g protein  8g fat  4g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- leche de soja, sin azúcar**
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

- leche de soja, sin azúcar**
3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



- ajo, picado**
1 1/2 diente (5g)
- aceite**
3 cdita (mL)
- nueces de girasol**
1 1/2 cda (18g)
- salsa picante**
1 1/2 cdita (mL)
- mezcla para coleslaw**
3 taza (270g)
- tempeh, cortado en cubos**
6 oz (170g)

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.

Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

- Rinde 1/3 taza(s)
- cacahuates tostados**
5 cucharada (46g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

824 kcal ● 18g protein ● 54g fat ● 31g carbs ● 34g fiber



aguacates, pelado y sin semillas

1 3/4 aguacate(s) (352g)

calabacín

1 3/4 grande (565g)

albahaca fresca

1 3/4 taza de hojas enteras (42g)

tomates, cortado por la mitad

17 1/2 tomates cherry (298g)

jugo de limón

5 1/4 cda (mL)

agua

5/8 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Pasas

1/2 taza - 275 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 62g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Tomates cherry

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



Rinde 6 tomates cherry

tomates
6 tomates cherry (102g)

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

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

10 wrap(s) de lechuga - 823 kcal ● 64g protein ● 22g fat ● 65g carbs ● 29g fiber



Rinde 10 wrap(s) de lechuga

lechuga romana
10 hoja interior (60g)
tempeh, cortado en cubos
10 oz (284g)
salsa barbacoa
5 cda (85g)
mezcla para coleslaw
2 1/2 taza (225g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 1/4 pequeña (93g)

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.

Almuerzo 5

Comer los día 5

Habas de Lima

270 kcal  16g protein  1g fat  36g carbs  14g fiber



habas de Lima, congeladas

7/8 paquete (285 g) (249g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

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

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Almuerzo 6

Comer los día 6 y día 7

Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal 22g protein 29g fat 53g carbs 21g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- calabacín, cortado en rodajas
- 3/4 grande (242g)
- condimento italiano
- 3/8 cdita (1g)
- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- ajo, picado fino
- 1 1/2 diente(s) (5g)
- garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
- 3/4 lata (336g)
- albahaca, seca
- 3/8 cdita, hojas (0g)
- perejil fresco, picado
- 7 1/2 ramitas (8g)
- jugo de limón
- 3 cda (mL)
- cebolla, cortado en rodajas finas
- 1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

Para las 2 comidas:

- calabacín, cortado en rodajas
- 1 1/2 grande (485g)
- condimento italiano
- 3/4 cdita (3g)
- aceite
- 3 cda (mL)
- ajo, picado fino
- 3 diente(s) (9g)
- garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
- 1 1/2 lata (672g)
- albahaca, seca
- 3/4 cdita, hojas (1g)
- perejil fresco, picado
- 15 ramitas (15g)
- jugo de limón
- 6 cda (mL)
- cebolla, cortado en rodajas finas
- 3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

Anacardos tostados

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



Translation missing: es.for_single_meal

- anacardos tostados
- 4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados
- 1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento con guacamole

100 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guacamole (comercial)
2 2/3 cucharada (41g)
pimiento, en rodajas
2/3 mediana (79g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
1/3 taza (82g)
pimiento, en rodajas
1 1/3 mediana (159g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
2. Unta la mezcla de guacamole sobre las tiras de pimiento o úsalas para mojar en el guacamole.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chips de kale

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 manojo (170g)
sal
1 cdita (6g)

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

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)
Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- proteína en polvo, chocolate
- 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- cacao en polvo
- 1 cdita (2g)
- leche de almendra, sin azúcar
- 1/2 taza (mL)
- agua
- 1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

- proteína en polvo, chocolate
- 3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- cacao en polvo
- 3 cdita (5g)
- leche de almendra, sin azúcar
- 1 1/2 taza (mL)
- agua
- 3 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

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



Translation missing: es.for_single_meal

- nueces
- 4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

- nueces
- 3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)
Comer los día 1

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



- aceite
- 1/2 cda (mL)
- cebolla, cortado en rodajas
- 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- pimiento, cortado en tiras
- 1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Gajos de batata
347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber

**aceite**

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

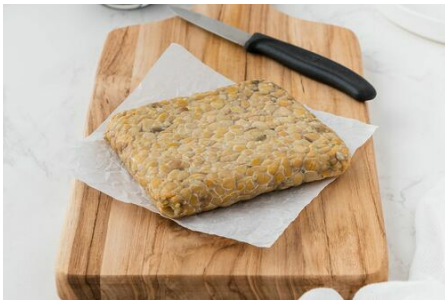
sal

2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Tempeh básico

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



Rinde 6 onza(s)

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

377 kcal ● 16g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 14g fiber

**aceite de oliva**

7/8 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

7/8 paquete (285 g) (249g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



Aderezo ranch vegano
3 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)
Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
aceite
3/4 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 3

Comer los día 3 y día 4

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.

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.

Cena 4

Comer los día 5

Leche de soja

2 1/4 taza(s) - 191 kcal 16g protein 10g fat 5g carbs 5g fiber



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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

735 kcal 31g protein 47g fat 33g carbs 16g fiber



calabacín, cortado en espiral
2 1/2 mediana (490g)
semillas de chía
1 1/4 cdita (6g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
cebolletas
2 1/2 cucharada, en rodajas (20g)
semillas de sésamo
1 1/4 cdita (4g)
salsa de soja
2 1/2 cda (mL)
mantequilla de maní
5 cda (80g)
mezcla para coleslaw
1 1/4 taza (113g)

- 1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
- 2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
- 3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
- 4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
- 5. Sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal 4g protein 1g fat 21g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
pan pita
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

Para las 2 comidas:
pan pita
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

- 1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal 18g protein 22g fat 37g carbs 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jengibre fresco, cortado en cubos
1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
cúrcuma, molida
1/8 c  dita (0g)
curry en polvo
1/3 c  da (2g)
leche de coco enlatada
1/6 lata (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)
agua
5/6 taza(s) (mL)
aceite
1/3 c  da (mL)
cebolla, cortado en cubos
1/6 grande (25g)
ajo, cortado en cubos
2/3 diente(s) (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/6 lata (75g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, cortado en cubos
1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
cúrcuma, molida
1/6 c  dita (0g)
curry en polvo
2/3 c  da (4g)
leche de coco enlatada
1/3 lata (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
aceite
2/3 c  da (mL)
cebolla, cortado en cubos
1/3 grande (50g)
ajo, cortado en cubos
1 1/3 diente(s) (4g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/3 lata (149g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua

3 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(109g)

Para las 7 comidas:

agua

24 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(760g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.