

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 3000 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

2980 kcal ● 230g protein (31%) ● 147g fat (44%) ● 124g carbs (17%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 23g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 65g proteína, 50g carbohidratos netos, 54g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 62g grasa



Semillas de girasol

361 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

664 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 2

3023 kcal ● 252g protein (33%) ● 149g fat (44%) ● 121g carbs (16%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 23g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1085 kcal, 87g proteína, 47g carbohidratos netos, 57g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

3 salchicha(s)- 1083 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 62g grasa



Semillas de girasol

361 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

664 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 3

2968 kcal ● 205g protein (28%) ● 129g fat (39%) ● 177g carbs (24%) ● 69g fiber (9%)

Desayuno

485 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 32g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal



Aguacate

176 kcal



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

930 kcal, 32g proteína, 101g carbohidratos netos, 36g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s)- 251 kcal



Hamburguesa vegetariana con 'queso'

2 hamburguesa- 679 kcal

Cena

875 kcal, 59g proteína, 35g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas- 583 kcal

Day 4

2968 kcal ● 205g protein (28%) ● 129g fat (39%) ● 177g carbs (24%) ● 69g fiber (9%)

Desayuno

485 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 32g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Aguacate
176 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

930 kcal, 32g proteína, 101g carbohidratos netos, 36g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 1/3 taza(s)- 251 kcal



Hamburguesa vegetariana con 'queso'
2 hamburguesa- 679 kcal

Cena

875 kcal, 59g proteína, 35g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
294 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
5 brochetas- 583 kcal

Day 5

2969 kcal ● 206g protein (28%) ● 154g fat (47%) ● 151g carbs (20%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

475 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 16g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/8 taza(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

900 kcal, 47g proteína, 56g carbohidratos netos, 47g grasa



Bowl Bali con tofu y salsa de cacahuete
229 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

895 kcal, 43g proteína, 19g carbohidratos netos, 68g grasa



Brócoli
1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
853 kcal

Day 6

3021 kcal ● 225g protein (30%) ● 140g fat (42%) ● 170g carbs (22%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 16g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/8 taza(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

900 kcal, 47g proteína, 56g carbohidratos netos, 47g grasa



Bowl Bali con tofu y salsa de cacahuete
229 kcal



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

950 kcal, 63g proteína, 37g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



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

Day 7

3005 kcal ● 218g protein (29%) ● 136g fat (41%) ● 178g carbs (24%) ● 49g fiber (7%)

Desayuno

475 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 16g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/8 taza(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

880 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 43g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1 bagel(s)- 698 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

950 kcal, 63g proteína, 37g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



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

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
23 1/3 mediana (1423g)
- tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (981g)
- kale (col rizada)
1/3 lbs (148g)
- cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
- cebolla
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (305g)
- ajo
5 2/3 diente(s) (17g)
- brócoli
4 2/3 taza, picado (425g)
- ketchup
4 cda (68g)
- pimiento
2 mediana (238g)
- lechuga romana
3 corazones (1500g)
- jengibre fresco
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
- batatas
1/4 batata, 12,5 cm de largo (53g)
- brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)

Productos de frutos secos y semillas

- frutos secos mixtos
10 cucharada (84g)
- nueces de girasol
4 oz (113g)
- nueces
1/4 lbs (123g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- almendras
2 cucharada, entera (18g)
- pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Aperitivos

- barrita de granola pequeña
2 barra (50g)
- tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)

Frutas y jugos

- aguacates
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- limón
3/4 pequeña (44g)
- jugo de lima
2 fl oz (mL)
- jugo de limón
2 1/2 cdita (mL)
- pasas
1 cucharada (no compactada) (9g)

Grasas y aceites

- aceite
4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
11 1/2 cda (mL)
- mayonesa vegana
3 cda (45g)

Bebidas

- agua
1 1/2 galón (mL)
- polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Espicias y hierbas

- copos de chile rojo
2/3 cdita (1g)
- jengibre molido
1/8 cdita (0g)
- mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- comino molido
1/8 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- salsa de soja
4 1/2 cda (mL)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1 lbs (454g)
- mantequilla de maní
1/3 lbs (133g)
- hummus
2/3 taza (162g)

Otro

- salchicha vegana
5 sausage (500g)
- mezcla de hojas verdes
1 1/3 paquete (155 g) (203g)
- coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)
- levadura nutricional
1/2 oz (14g)
- queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)
- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- leche de soja, sin azúcar
6 taza (mL)
- Brocheta(s)
10 pincho(s) (10g)
- tiras veganas 'chik'n'
13 1/3 oz (378g)
- aceite de sésamo
2 2/3 cda (mL)
- queso crema sin lácteos
6 3/4 cda (101g)
- chispas de chocolate
1 cucharada (14g)

- tofu firme
15 1/2 oz (439g)
- cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- tempeh
4 oz (113g)

Productos horneados

- bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- bagel
4 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (416g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Cereales y pastas

- seitan
3/4 lbs (340g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

2 pasteles (18g)

mantequilla de maní

4 cda (64g)

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

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.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1 1/2 bagel(s) - 391 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema sin lácteos

2 1/4 cda (34g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

Para las 3 comidas:

queso crema sin lácteos

6 3/4 cda (101g)

bagel

4 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(311g)

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

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

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.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)
zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Salchichas veganas y puré de coliflor

3 salchicha(s) - 1083 kcal ● 87g protein ● 57g fat ● 47g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/2 pequeña (105g)

salchicha vegana

3 sausage (300g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

coliflor congelada

2 1/4 taza (255g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s) - 251 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1 1/6 cda (4g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

brócoli

2 1/3 taza, picado (212g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

2 1/3 cda (9g)

aceite

2 1/3 cda (mL)

brócoli

4 2/3 taza, picado (425g)

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

Hamburguesa vegetariana con 'queso'

2 hamburguesa - 679 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 92g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
ketchup
2 cda (34g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)
bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
ketchup
4 cda (68g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso vegano, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bowl Bali con tofu y salsa de cacahuete

229 kcal ● 7g protein ● 17g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, cortado en cubos de 2 pulgadas
1 3/4 oz (50g)
jengibre molido
1/8 cdita (0g)
salsa de soja
1/4 cda (mL)
aceite de sésamo
1/2 cda (mL)
kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)
batatas, cortado en cubos de 3/4 de pulgada
1/8 batata, 12,5 cm de largo (26g)
mantequilla de maní
1/2 cucharada (8g)
aguacates, cortado en rodajas
1/8 aguacate(s) (25g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, cortado en cubos de 2 pulgadas
1/4 lbs (99g)
jengibre molido
1/8 cdita (0g)
salsa de soja
1/2 cda (mL)
aceite de sésamo
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
batatas, cortado en cubos de 3/4 de pulgada
1/4 batata, 12,5 cm de largo (53g)
mantequilla de maní
1 cucharada (16g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los cubos de batata con 1/4 del aceite de sésamo (reserva el resto) y sazona con sal y pimienta al gusto. Extiende los cubos de batata y el tofu en rodajas sobre la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño, combina la mantequilla de cacahuete, el resto del aceite de sésamo, el jengibre y la salsa de soja y mezcla hasta que quede homogéneo.
4. Toma la mitad de la salsa, reservando el resto, y úntala generosamente por la parte superior y los lados del tofu. Hornea en el horno durante unos 25-30 minutos.
5. Cuando las batatas y el tofu estén listos, monta los bowls colocando las batatas, el tofu, la col rizada y los aguacates en un plato y utiliza la salsa de cacahuete restante como salsa para mojar o viértela por encima. Sirve.

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 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protein ● 25g fat ● 63g carbs ● 17g fiber



Rinde 1 bagel(s)

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/2 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

5 cucharada (42g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

10 cucharada (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
1 mediana (119g)
hummus
1/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

pimiento
2 mediana (238g)
hummus
2/3 taza (162g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras 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.

Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/8 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasas

1 cucharadita (no compactada) (3g)

chispas de chocolate

1 cucharadita (5g)

almendras

2 cucharadita, entera (6g)

nueces

2 cucharadita, picada (5g)

Para las 3 comidas:

pasas

1 cucharada (no compactada) (9g)

chispas de chocolate

1 cucharada (14g)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

nueces

2 cucharada, picada (15g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salteado de zanahoria y carne picada

664 kcal ● 49g protein ● 29g fat ● 31g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
jugo de lima
2 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
salsa de soja
2 cda (mL)
cebolla, picado
2/3 grande (100g)
ajo, picado fino
1 1/3 diente(s) (4g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
zanahorias
2 2/3 grande (192g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado
4 cda, picado (12g)
aceite
2 2/3 cda (mL)
jugo de lima
4 cdita (mL)
copos de chile rojo
2/3 cdita (1g)
agua
2 2/3 cda (mL)
salsa de soja
4 cda (mL)
cebolla, picado
1 1/3 grande (200g)
ajo, picado fino
2 2/3 diente(s) (8g)
migajas de hamburguesa vegetariana
16 oz (454g)
zanahorias
5 1/3 grande (384g)

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

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

3 corazones (1500g)

zanahorias, en rodajas

1 1/2 mediana (92g)

tomates, en cubos

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(369g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas - 583 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado

5/6 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)

Brocheta(s)

5 pincho(s) (5g)

tiras veganas 'chik'n'

6 2/3 oz (189g)

aceite de sésamo

5/6 cda (mL)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 2/3 cda (27g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado

1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

Brocheta(s)

10 pincho(s) (10g)

tiras veganas 'chik'n'

13 1/3 oz (378g)

aceite de sésamo

1 2/3 cda (mL)

jugo de lima

2 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

3 1/3 cda (53g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal ● 39g protein ● 68g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



tofu firme, escurrido

3/4 lbs (340g)

nueces

1/2 taza, picada (58g)

ajo, en cubos

3 diente(s) (9g)

mayonesa vegana

3 cda (45g)

mostaza Dijon

1 1/2 cda (23g)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
 2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
 3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
 4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
 5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
 6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
 7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
 8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas

6 oz (170g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

12 tomates cherry (204g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

3/4 lbs (340g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

tomates, cortado por la mitad

24 tomates cherry (408g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

levadura nutricional

4 cdita (5g)

aceite

4 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.

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

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.
-