

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 3100 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 3077 kcal 273g protein (35%) 140g fat (41%) 135g carbs (18%) 45g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 62g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
335 kcal

Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

240 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa

Semillas de girasol
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

990 kcal, 72g proteína, 93g carbohidratos netos, 27g grasa

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Cena

950 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 69g grasa

Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo
97 kcal

Tofu con costra de nuez (vegano)
853 kcal

Day 2 3028 kcal 237g protein (31%) 164g fat (49%) 102g carbs (14%) 49g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 62g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
335 kcal

Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

240 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa

Semillas de girasol
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

940 kcal, 35g proteína, 60g carbohidratos netos, 51g grasa

Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal

Nueces
1/2 taza(s)- 393 kcal

Cena

950 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 69g grasa

Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo
97 kcal

Tofu con costra de nuez (vegano)
853 kcal

Day 3

3063 kcal ● 237g protein (31%) ● 144g fat (42%) ● 148g carbs (19%) ● 58g fiber (8%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

400 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Pistachos
188 kcal



Tiras de pimiento y hummus
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

940 kcal, 35g proteína, 60g carbohidratos netos, 51g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
546 kcal



Nueces
1/2 taza(s)- 393 kcal

Cena

865 kcal, 85g proteína, 36g carbohidratos netos, 40g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal

Day 4

3051 kcal ● 201g protein (26%) ● 137g fat (40%) ● 189g carbs (25%) ● 64g fiber (8%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

400 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Pistachos
188 kcal



Tiras de pimiento y hummus
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



Tofu al horno
18 2/3 onza(s)- 528 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Cena

880 kcal, 25g proteína, 109g carbohidratos netos, 31g grasa



Maíz
231 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal



Lentejas al curry
362 kcal

Day 5

2956 kcal ● 219g protein (30%) ● 131g fat (40%) ● 159g carbs (22%) ● 65g fiber (9%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

400 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa

Pistachos

188 kcal

Tiras de pimiento y hummus

213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa

Tofu al horno

18 2/3 onza(s)- 528 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal

Cena

785 kcal, 43g proteína, 79g carbohidratos netos, 26g grasa

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal

Day 6

3113 kcal ● 223g protein (29%) ● 166g fat (48%) ● 120g carbs (15%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa

Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras

346 kcal

Aguacate

176 kcal

Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa

Zanahorias y hummus

205 kcal

Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 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, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 61g grasa

Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa

Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal

Day 7

3113 kcal ● 223g protein (29%) ● 166g fat (48%) ● 120g carbs (15%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras
346 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



Zanahorias y hummus
205 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 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, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 61g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
292 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 2/3 oz (76g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces
1/2 lbs (228g)
- ☐ pacanas
1 3/4 taza, mitades (173g)
- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- ☐ leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
- ☐ semillas de sésamo
2 1/3 cda (21g)
- ☐ almendras
2 oz (58g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (186g)
- ☐ mantequilla vegana
2 cda (28g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ pasta de curry
1/2 cda (8g)
- ☐ cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
- ☐ levadura nutricional
2 cda (8g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 cdita (7g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
6 taza (mL)
- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ caldo de verduras
8 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes frescas
1 lbs (453g)
- ☐ ajo
15 1/2 diente(s) (47g)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
3 pizca (0g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon
3 cda (45g)
- ☐ copos de chile rojo
1 cdita (2g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (896g)
- ☐ hummus
1 1/2 lbs (679g)
- ☐ lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- ☐ tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ salsa de soja
13 2/3 oz (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
- ☐ mantequilla de maní
5 oz (140g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa vegana
6 cda (90g)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cucharada (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 2/3 aguacate(s) (536g)
- ☐ limón
1 2/3 pequeña (97g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

- ☐ kale (col rizada)
19 oz (534g)
 - ☐ pimienta
3 1/4 grande (528g)
 - ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (103g)
 - ☐ granos de maíz congelados
1 2/3 taza (227g)
 - ☐ patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
 - ☐ jengibre fresco
2 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (5g)
 - ☐ cebolla morada
1 1/4 pequeña (88g)
 - ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
 - ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (308g)
 - ☐ cilantro fresco
1 1/2 cda, picado (5g)
 - ☐ zanahorias
2 grande (144g)
 - ☐ zanahorias baby
40 mediana (400g)
-

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

335 kcal  53g protein  9g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- proteína en polvo, chocolate**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- cacao en polvo**
2 cedita (4g)
- leche de almendra, sin azúcar**
1 taza (mL)
- agua**
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- proteína en polvo, chocolate**
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- cacao en polvo**
4 cedita (7g)
- leche de almendra, sin azúcar**
2 taza (mL)
- agua**
4 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.

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 2 comidas:

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1/2 taza (59g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal  14g protein  9g fat  30g carbs  8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

hummus
15 cda (225g)
pan
6 rebanada (192g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras
346 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
mantequilla de maní
1 cedita (5g)
leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
cubitos de hielo
1/4 taza(s) (35g)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
mantequilla de maní
2 cedita (11g)
leche de almendra, sin azúcar
4 taza (mL)
cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Servir frío.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cedita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cedita (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.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal 72g protein 27g fat 93g carbs 21g fiber



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

- 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal 27g protein 14g fat 56g carbs 21g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata (448g)
aceite
1 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:
garbanzos, en conserva, escurrido
2 lata (896g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
caldo de verduras
8 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
4 taza, picada (160g)

- 1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
- 2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
- 3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Nueces

1/2 taza(s) - 393 kcal 9g protein 37g fat 4g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
nueces
1/2 taza, sin cáscara (56g)

Para las 2 comidas:
nueces
1 taza, sin cáscara (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Tofu al horno

18 2/3 onza(s) - 528 kcal 52g protein 27g fat 13g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
- jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- semillas de sésamo
1 1/6 cda (10g)
- salsa de soja
9 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

- tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
- jengibre fresco, pelado y rallado
2 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (5g)
- semillas de sésamo
2 1/3 cda (21g)
- salsa de soja
56 cucharadita (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.

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal 8g protein 26g fat 16g carbs 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
- kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
- limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

- aguacates, troceado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
- kale (col rizada), troceado
1 2/3 manojo (284g)
- limón, exprimido
1 2/3 pequeña (97g)

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.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

- yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces pacanas

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



Translation missing: es.for_single_meal

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, cortado en cubos
3/4 diente(s) (2g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (45g)
aceite
3/4 cda (mL)
almendras
3/4 cucharada, en tiras finas (5g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
kale (col rizada)
2 1/4 taza, picada (90g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Tiras de pimiento y hummus

213 kcal 9g protein 10g fat 13g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimiento
1 1/4 mediana (149g)
hummus
6 1/2 cucharada (101g)

Para las 3 comidas:

pimiento
3 3/4 mediana (446g)
hummus
1 1/4 taza (304g)

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

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

205 kcal 7g protein 8g fat 17g carbs 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias baby
20 mediana (200g)
hummus
5 cda (75g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
40 mediana (400g)
hummus
10 cda (150g)

- 1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal 5g protein 12g fat 2g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo

97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

judías verdes frescas, recortado y partido por la mitad
1/2 lbs (227g)
mantequilla vegana
1 cda (14g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
limón y pimienta
1 1/2 pizca (0g)
sal
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

judías verdes frescas, recortado y partido por la mitad
1 lbs (453g)
mantequilla vegana
2 cda (28g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
limón y pimienta
3 pizca (0g)
sal
1/2 cdita (3g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbreelas con agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua. Añade la mantequilla a las judías; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos. Cocina y rehoga el ajo con las judías hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal. Sirve.

Tofu con costra de nuez (vegano)

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido
1 1/2 lbs (680g)
nueces
1 taza, picada (116g)
ajo, en cubos
6 diente(s) (18g)
mayonesa vegana
6 cda (90g)
mostaza Dijon
3 cda (45g)
jugo de limón
3 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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana
3 sausage (300g)

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

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Maíz

231 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 5g fiber



granos de maíz congelados

1 2/3 taza (227g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



pasta de curry
1/2 cda (8g)
leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
4 cucharada (48g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
agua
2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal ● 37g protein ● 22g fat ● 23g carbs ● 15g fiber



cilantro fresco, picado
1 1/2 cda, picado (5g)
aceite
1 cda (mL)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
agua
1 cda (mL)
salsa de soja
1 1/2 cda (mL)
cebolla, picado
1/2 grande (75g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
zanahorias
2 grande (144g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protein ● 45g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional
2 cda (8g)
salsa de soja
4 cdita (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
mantequilla de maní
1/2 taza (129g)
tempeh
1 lbs (454g)

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.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1 pequeña (70g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, cortado en rodajas finas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

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.