

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 3200 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

3160 kcal ● 241g protein (31%) ● 126g fat (36%) ● 179g carbs (23%) ● 86g fiber (11%)

Desayuno

155 kcal, 4g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena con arándanos y vainilla](#)
156 kcal

Aperitivos

445 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



[Palitos de apio](#)
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



[Aguacate](#)
351 kcal



[Sandía](#)
8 oz- 82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

995 kcal, 76g proteína, 75g carbohidratos netos, 31g grasa



[Tempeh básico](#)
8 onza(s)- 590 kcal



[Lentejas](#)
405 kcal

Cena

1180 kcal, 70g proteína, 53g carbohidratos netos, 61g grasa



[Semillas de girasol](#)
316 kcal



[Crack slaw con tempeh](#)
633 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
234 kcal

Day 2

3111 kcal ● 200g protein (26%) ● 174g fat (50%) ● 144g carbs (19%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

155 kcal, 4g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena con arándanos y vainilla](#)

156 kcal

Aperitivos

445 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



[Palitos de apio](#)

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



[Aguacate](#)

351 kcal



[Sandía](#)

8 oz- 82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 56g grasa



[Sándwich básico de tofu](#)

2 sándwich(es)- 884 kcal



[Pistachos](#)

188 kcal

Cena

1055 kcal, 51g proteína, 20g carbohidratos netos, 84g grasa



[Brócoli](#)

1 1/2 taza(s)- 44 kcal



[Tofu buffalo con aderezo ranch vegano](#)

1013 kcal

Day 3

3231 kcal ● 212g protein (26%) ● 196g fat (54%) ● 109g carbs (13%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

500 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 34g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



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



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

360 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Chips horneados
9 crujientes- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

935 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 58g grasa



Coles de Bruselas asadas
347 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal

Cena

1055 kcal, 51g proteína, 20g carbohidratos netos, 84g grasa



Brócoli
1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1013 kcal



Day 4

3205 kcal ● 248g protein (31%) ● 151g fat (43%) ● 161g carbs (20%) ● 52g fiber (6%)

Desayuno

500 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 34g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



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



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

360 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Chips horneados
9 crujientes- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

935 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 58g grasa



Coles de Bruselas asadas
347 kcal



Tempheh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal

Cena

1030 kcal, 87g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Lentejas
231 kcal



Seitán con ajo y pimienta
799 kcal

Day 5

3250 kcal ● 210g protein (26%) ● 138g fat (38%) ● 180g carbs (22%) ● 112g fiber (14%)

Desayuno

500 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 34g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



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



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de garbanzos con limón
646 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

1005 kcal, 47g proteína, 84g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa
772 kcal

Day 6

3216 kcal ● 225g protein (28%) ● 158g fat (44%) ● 160g carbs (20%) ● 63g fiber (8%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Bolitas proteicas de almendra
4 bola(s)- 539 kcal

Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de garbanzos con limón
646 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

935 kcal, 57g proteína, 73g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche de soja
2 1/3 taza(s)- 198 kcal



Nuggets tipo Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal

Day 7

3154 kcal ● 208g protein (26%) ● 153g fat (44%) ● 185g carbs (23%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

540 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 42g grasa



Bolitas proteicas de almendra
4 bola(s)- 539 kcal

Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

950 kcal, 26g proteína, 79g carbohidratos netos, 51g grasa



Sándwich a la plancha vegano
2 sándwich(es)- 662 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal

Cena

935 kcal, 57g proteína, 73g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche de soja
2 1/3 taza(s)- 198 kcal



Nuggets tipo Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (13g)
- ☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (675g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (79g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (22g)
- ☐ tomates secos al sol
8 pieza(s) (80g)
- ☐ ketchup
6 2/3 cda (113g)
- ☐ kale (col rizada)
5/8 manojo (106g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
5 aguacate(s) (980g)
- ☐ sandía
16 oz (453g)
- ☐ arándanos
6 cucharada (56g)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)
- ☐ limón
5/8 pequeña (36g)

Bebidas

- ☐ agua
29 1/4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 3/4 lbs (783g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (176g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1527g)
- ☐ hummus
13 1/2 cda (203g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (82g)
- ☐ frijoles negros
1 1/2 lata(s) (659g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (68g)
- ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)
- ☐ pacanas
3/4 taza, mitades (74g)
- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- ☐ mantequilla de almendra
1/2 taza (125g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 1/2 taza (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3/4 taza (195g)
- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
9 1/2 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ extracto de vainilla
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ sal
1 1/2 cdita (8g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- ☐ mostaza Dijon
4 cdita (20g)
- ☐ comino molido
1 3/4 cdita (4g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
3/4 taza(s) (61g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ mayonesa vegana
1 cda (15g)
- ☐ aceite de oliva
2 2/3 oz (mL)

- ☐ queso vegano, en lonchas
6 rebanada(s) (121g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (297g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
10 taza (mL)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
18 crips (42g)
- ☐ harina de almendra
4 cda (28g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
26 2/3 nuggets (573g)

Productos horneados

- ☐ pan
16 oz (448g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
9 1/3 oz (265g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ crema agria
3 cda (36g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Avena con arándanos y vainilla

156 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1/2 taza(s) (mL)

jarabe de arce

3/4 cdita (mL)

extracto de vainilla

3/4 cdita (mL)

arándanos

3 cucharada (28g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

3/8 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

agua

1 taza(s) (mL)

jarabe de arce

1 1/2 cdita (mL)

extracto de vainilla

1 1/2 cdita (mL)

arándanos

6 cucharada (56g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

3/4 taza(s) (61g)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada de aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

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

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 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
5 1/4 taza (mL)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra
4 bola(s) - 539 kcal ● 25g protein ● 42g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
2 cda (12g)
harina de almendra
2 cda (14g)
mantequilla de almendra
4 cucharada (63g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
4 cda (23g)
harina de almendra
4 cda (28g)
mantequilla de almendra
1/2 taza (125g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
 2. Forma bolas.
 3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

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



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich básico de tofu

2 sándwich(es) - 884 kcal ● 47g protein ● 42g fat ● 68g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel

4 rebanada(s) (336g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

aceite

2 cda (mL)

mayonesa vegana

1 cda (15g)

queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

tomates

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(80g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina ambos lados hasta que estén dorados.\nSazona el tofu con las especias que prefieras.\nMonta el sándwich usando el pan, la mayonesa vegana, el tofu y las verduras. Si quieres, añade cualquier vegetal o condimento bajo en calorías.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Coles de Bruselas asadas

347 kcal ● 10g protein ● 20g fat ● 18g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
coles de Bruselas
3/4 lbs (340g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cda (mL)
coles de Bruselas
1 1/2 lbs (680g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
3/4 cdita (5g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílaslas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
6 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
3/4 lbs (340g)
Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)
aceite
1 1/2 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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de garbanzos con limón

646 kcal ● 26g protein ● 26g fat ● 49g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**
1/2 lata (224g)
- mezcla de hojas verdes**
4 taza (120g)
- aguacates, picado**
1/2 aguacate(s) (101g)
- tomates secos al sol, cortado en rodajas finas**
4 pieza(s) (40g)
- hummus**
3 cda (45g)
- mostaza Dijon**
2 cdita (10g)
- jugo de limón**
1 cda (mL)
- comino molido**
1/2 cdita (1g)
- aceite**
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**
1 lata (448g)
- mezcla de hojas verdes**
8 taza (240g)
- aguacates, picado**
1 aguacate(s) (201g)
- tomates secos al sol, cortado en rodajas finas**
8 pieza(s) (80g)
- hummus**
6 cda (90g)
- mostaza Dijon**
4 cdita (20g)
- jugo de limón**
2 cda (mL)
- comino molido**
1 cdita (2g)
- aceite**
1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Añade los garbanzos a una bandeja y mézclalos con el aceite, el comino y un poco de sal hasta que queden bien cubiertos. Hornea 10-15 minutos hasta que los garbanzos estén dorados.
3. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcla el hummus, la mostaza, el jugo de limón y un poco de sal y pimienta para hacer el aliño. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar la consistencia.
4. Sirve las hojas verdes con tomates secos, aguacate, garbanzos y el aliño.

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es) - 662 kcal ● 20g protein ● 31g fat ● 67g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

queso vegano, en lonchas

4 rebanada(s) (80g)

aceite

2 cdita (mL)

pan

4 rebanada (128g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

kale (col rizada), troceado

5/8 manojo (106g)

limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

2 cdita (mL)

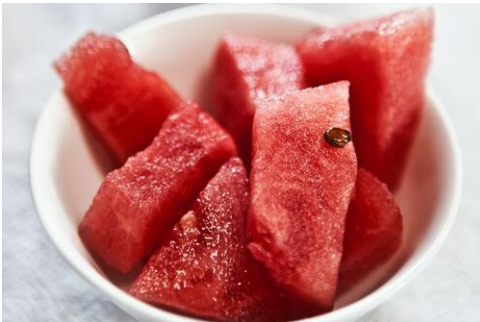
aguacates

2 aguacate(s) (402g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía

8 oz (227g)

Para las 2 comidas:

sandía

16 oz (453g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Yogur de leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:
nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips horneados

9 crujientes - 91 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
9 crips (21g)

Para las 2 comidas:
Chips horneados, cualquier sabor
18 crips (42g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:
hummus
7 1/2 cda (113g)
pan
3 rebanada (96g)

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

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 3 comidas:

tomates
27 tomates cherry (459g)

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

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (82g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol
1 3/4 oz (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli

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



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

1013 kcal ● 47g protein ● 84g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)

Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

aceite
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2 1/2 lbs (1191g)

Aderezo ranch vegano
12 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce
1 taza (mL)

aceite
3 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

799 kcal ● 71g protein ● 39g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/6 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

seitan, estilo pollo

9 1/3 oz (265g)

pimiento verde

2 1/3 cucharada, picada (22g)

ajo, picado finamente

3 diente(s) (9g)

cebolla

1/4 taza, picada (47g)

aceite de oliva

2 1/3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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

Sopa de frijoles negros y salsa

772 kcal ● 44g protein ● 10g fat ● 77g carbs ● 49g fiber



crema agria

3 cda (36g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos

3/4 taza (195g)

frijoles negros

1 1/2 lata(s) (659g)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

2 1/3 taza(s) - 198 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g protein ● 30g fat ● 69g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
ketchup
3 1/3 cda (57g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
26 2/3 nuggets (573g)
ketchup
6 2/3 cda (113g)

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

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.

