

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 3300 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

3248 kcal ● 229g protein (28%) ● 155g fat (43%) ● 174g carbs (21%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



[Tostada con hummus](#)
1 rebanada(s)- 146 kcal



[Yogur de almendra](#)
1 envase(s)- 191 kcal



[Aguacate](#)
176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



[Semillas de girasol](#)
226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 76g grasa



[Ensalada de tofu con salsa verde](#)
705 kcal



[Semillas de calabaza](#)
366 kcal

Cena

1005 kcal, 59g proteína, 108g carbohidratos netos, 29g grasa



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)
664 kcal



[Leche de soja](#)
4 taza(s)- 339 kcal

Day 2

3274 kcal ● 212g protein (26%) ● 145g fat (40%) ● 206g carbs (25%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

515 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa

Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Aguacate

176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa

Semillas de girasol

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 42g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal

Sopa especiada de lentejas con coco

817 kcal

Cena

1025 kcal, 49g proteína, 93g carbohidratos netos, 38g grasa

Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s)- 378 kcal

Leche de soja

3 taza(s)- 254 kcal

Zoodles marinara

394 kcal

Day 3

3302 kcal ● 234g protein (28%) ● 168g fat (46%) ● 145g carbs (18%) ● 68g fiber (8%)

Desayuno

530 kcal, 26g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

2 tostada(s)- 405 kcal

Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa

Semillas de girasol

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 42g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal

Sopa especiada de lentejas con coco

817 kcal

Cena

1035 kcal, 59g proteína, 32g carbohidratos netos, 64g grasa

Crack slaw con tempeh

633 kcal

Cacahuetes tostados

1/2 taza(s)- 403 kcal

Day 4

3300 kcal241g protein (29%)164g fat (45%)146g carbs (18%)69g fiber (8%)

Desayuno

530 kcal, 31g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
2 tostada(s)- 405 kcal

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

Aperitivos

335 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa

Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

960 kcal, 49g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
2 sándwich(es)- 773 kcal

Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Cena

1035 kcal, 59g proteína, 32g carbohidratos netos, 64g grasa

Crack slaw con tempeh
633 kcal

Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 403 kcal

Day 5

3348 kcal209g protein (25%)158g fat (43%)181g carbs (22%)91g fiber (11%)

Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal

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

Aperitivos

335 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa

Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa

Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

960 kcal, 49g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
2 sándwich(es)- 773 kcal

Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Cena

1075 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 66g grasa

Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal

Fideos de calabacín con salsa de aguacate
824 kcal

Desayuno

- Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal
- Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal
- Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

- Chips de kale
275 kcal
- Zanahorias y hummus
123 kcal

Suplemento(s) de proteína

- Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

- Lentejas
347 kcal
- Col rizada (collard) con ajo
266 kcal
- Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

- Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal
- Tofu con costra de nuez (vegano)
711 kcal

Desayuno

- Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal
- Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal
- Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

- Chips de kale
275 kcal
- Zanahorias y hummus
123 kcal

Suplemento(s) de proteína

- Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

- Lentejas
347 kcal
- Col rizada (collard) con ajo
266 kcal
- Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

- Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal
- Tofu con costra de nuez (vegano)
711 kcal

Bebidas

- ☐ agua
36 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
29 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (915g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (564g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ cebolla
3/4 grande (113g)
- ☐ ajo
21 3/4 diente(s) (65g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
3/4 paquete 285 g (213g)
- ☐ calabacín
4 grande (1251g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ kale (col rizada)
3 2/3 manojo (624g)
- ☐ zanahorias baby
24 mediana (240g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
2 cda (32g)
- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (623g)
- ☐ salsa picante
1 1/6 fl oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
2 cdita (4g)
- ☐ curry en polvo
1 1/2 cda (9g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
- ☐ sal
3 1/3 cdita (20g)
- ☐ mostaza Dijon
2 1/2 cda (38g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 oz (89g)
- ☐ nueces de girasol
5 oz (142g)
- ☐ leche de coco enlatada
3/4 lata (mL)
- ☐ semillas de lino
4 pizca (4g)
- ☐ mantequilla de almendra
4 cda (64g)
- ☐ nueces
1/4 lbs (130g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5 1/2 aguacate(s) (1122g)
- ☐ jugo de limón
3 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas
28 3/4 oz (814g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
15 1/2 taza (465g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
10 taza (mL)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
- ☐ tomates picados
3/4 lata(s) (315g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
20 slices (208g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
5 cda (75g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
4 cucharada (60g)
 - ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1189g)
 - ☐ hummus
11 cda (165g)
 - ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (336g)
 - ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
 - ☐ cacahuates tostados
1 1/2 taza (210g)
 - ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)
-

Productos horneados

- ☐ pan
1 1/3 lbs (608g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
3 ración (90g)

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

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

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

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)

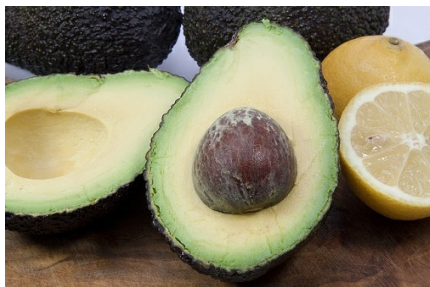
Para las 2 comidas:

yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

2 tostada(s) - 405 kcal ● 16g protein ● 21g fat ● 28g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
20 frambuesas (38g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

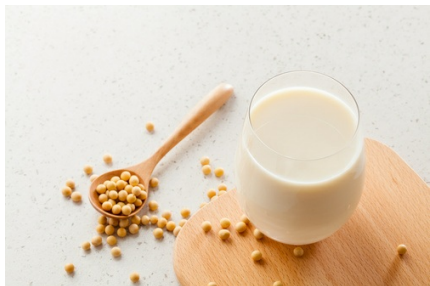
Para las 2 comidas:

frambuesas
40 frambuesas (76g)
semillas de lino
4 pizca (4g)
mantequilla de almendra
4 cda (64g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

224 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
cereal de desayuno
1 ración (30g)
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)
cereal de desayuno
3 ración (90g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\nBusca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Frambuesas

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



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
2 taza (246g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
6 taza (738g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cacahuets tostados

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

Translation missing: es.for_single_meal

cacahuets tostados
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
1/2 taza (82g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 16g fiber



tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa verde
2 cda (32g)
comino molido
2 cdita (4g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
4 cucharada (60g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aceite
2 cdita (mL)
tofu firme
2 rebanada(s) (168g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)
Comer los día 2 y día 3

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
6 remolacha(s) (300g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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.

Sopa especiada de lentejas con coco

817 kcal ● 28g protein ● 47g fat ● 57g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos
3/8 grande (56g)
ajo, cortado en cubos
2 diente(s) (6g)
jengibre fresco, cortado en cubos
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
espinacas picadas congeladas
3/8 paquete 285 g (107g)
aceite
3/4 cda (mL)
curry en polvo
3/4 cda (5g)
leche de coco enlatada
3/8 lata (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)
agua
2 taza(s) (mL)
tomates picados
3/8 lata(s) (158g)
pimentón (paprika)
1/6 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubos
3/4 grande (113g)
ajo, cortado en cubos
3 3/4 diente(s) (11g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
espinacas picadas congeladas
3/4 paquete 285 g (213g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
curry en polvo
1 1/2 cda (9g)
leche de coco enlatada
3/4 lata (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)
agua
3 3/4 taza(s) (mL)
tomates picados
3/4 lata(s) (315g)
pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es) - 773 kcal ● 45g protein ● 31g fat ● 58g carbs ● 19g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
16 cucharada (30g)
salsa picante
2 cdita (mL)
aguacates, pelado y sin semillas
2/3 aguacate(s) (134g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
10 slices (104g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
salsa picante
4 cdita (mL)
aguacates, pelado y sin semillas
1 1/3 aguacate(s) (268g)
pan
8 rebanada(s) (256g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
20 slices (208g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
sal
1/4 cdita (1g)
aceite
5/6 cda (mL)
berza (hojas de col)
13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
5 diente(s) (15g)
sal
3/8 cdita (3g)
aceite
1 2/3 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 2/3 lbs (756g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cda (mL)

1. Corta el tofu 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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los días 1, 2 y 3

Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
1/4 lbs (106g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los días 4 y 5

Apio con mantequilla de cacahuete

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



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 cda (64g)
apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/3 manojo (227g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

2 2/3 manojo (454g)

sal

2 2/3 cdita (16g)

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

Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias baby

12 mediana (120g)

hummus

3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

24 mediana (240g)

hummus

6 cda (90g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

664 kcal ● 31g protein ● 11g fat ● 100g carbs ● 11g fiber



albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Leche de soja

4 taza(s) - 339 kcal ● 28g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s) - 378 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 rebanada(s)
ajo, finamente picado
3 diente(s) (9g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
pan
3 rebanada (96g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Leche de soja

3 taza(s) - 254 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 taza(s)
leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protein ● 7g fat ● 49g carbs ● 18g fiber



calabacín
3 1/2 mediana (686g)
salsa para pasta
1 3/4 taza (455g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crack slaw con tempeh

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 diente (9g)
aceite
6 cdita (mL)
nueces de girasol
3 cda (36g)
salsa picante
3 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
tempeh, cortado en cubos
3/4 lbs (340g)

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

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cacahuates tostados
1/2 taza (64g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
14 cucharada (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

kale (col rizada), troceado

1 manojo (170g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

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.

Tofu con costra de nuez (vegano)

711 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tofu firme, escurrido
10 oz (284g)
nueces
6 1/2 cucharada, picada (48g)
ajo, en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)
mayonesa vegana
2 1/2 cda (38g)
mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)
jugo de limón
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido
1 1/4 lbs (567g)
nueces
13 cucharada, picada (97g)
ajo, en cubos
5 diente(s) (15g)
mayonesa vegana
5 cda (75g)
mostaza Dijon
2 1/2 cda (38g)
jugo de limón
2 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

agua
4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

Para las 7 comidas:

agua
28 taza(s) (mL)
polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

1. La receta no tiene instrucciones.