

# Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 3400 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

3222 kcal ● 219g protein (27%) ● 138g fat (39%) ● 174g carbs (22%) ● 102g fiber (13%)

### Desayuno

565 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



[Aguacate](#)

351 kcal



[Mezcla de frutos secos: nuez y almendra](#)

1/4 taza(s)- 216 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



[Pasas](#)

1/4 taza- 137 kcal



[Semillas de girasol](#)

240 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

710 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 37g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

266 kcal



[Tempeh básico](#)

6 onza(s)- 443 kcal

### Cena

1135 kcal, 53g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

460 kcal



[Pasta de lentejas](#)

673 kcal

## Day 2

3360 kcal ● 213g protein (25%) ● 147g fat (39%) ● 211g carbs (25%) ● 86g fiber (10%)

### Desayuno

565 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



[Aguacate](#)

351 kcal



[Mezcla de frutos secos: nuez y almendra](#)

1/4 taza(s)- 216 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



[Pasas](#)

1/4 taza- 137 kcal



[Semillas de girasol](#)

240 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 42g proteína, 57g carbohidratos netos, 45g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)

313 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)

9 1/3 tender(s)- 533 kcal

### Cena

1135 kcal, 53g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

460 kcal



[Pasta de lentejas](#)

673 kcal

## Day 3

3360 kcal ● 287g protein (34%) ● 132g fat (35%) ● 182g carbs (22%) ● 74g fiber (9%)

### Desayuno

490 kcal, 48g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Moras

1 1/4 taza(s)- 87 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

### Cena

1020 kcal, 51g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

## Day 4

3360 kcal ● 287g protein (34%) ● 132g fat (35%) ● 182g carbs (22%) ● 74g fiber (9%)

### Desayuno

490 kcal, 48g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Moras

1 1/4 taza(s)- 87 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

### Aperitivos

360 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

### Cena

1020 kcal, 51g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Day 5

3346 kcal 243g protein (29%) 151g fat (41%) 171g carbs (20%) 81g fiber (10%)

Desayuno

490 kcal, 48g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Moras  
1 1/4 taza(s)- 87 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras  
251 kcal



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

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos  
3/8 taza(s)- 327 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 47g proteína, 122g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas  
962 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
115 kcal

Cena

1015 kcal, 42g proteína, 23g carbohidratos netos, 75g grasa



Tomates asados  
3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano  
393 kcal



Almendras tostadas  
1/2 taza(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

Day 6

3436 kcal 225g protein (26%) 154g fat (40%) 207g carbs (24%) 82g fiber (10%)

Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 22g grasa



Barrita de proteína  
1 barra- 245 kcal



Tostada de aguacate  
2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos  
3/8 taza(s)- 327 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 47g proteína, 122g carbohidratos netos, 28g grasa



Cassoulet de alubias blancas  
962 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
115 kcal

Cena

1015 kcal, 42g proteína, 23g carbohidratos netos, 75g grasa



Tomates asados  
3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano  
393 kcal



Almendras tostadas  
1/2 taza(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 7

3402 kcal ● 224g protein (26%) ● 187g fat (49%) ● 147g carbs (17%) ● 59g fiber (7%)

### Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 22g grasa



**Barrita de proteína**

1 barra- 245 kcal



**Tostada de aguacate**

2 rebanada(s)- 336 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



**Mezcla de frutos secos**

3/8 taza(s)- 327 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

995 kcal, 45g proteína, 21g carbohidratos netos, 73g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**

319 kcal



**Tofu buffalo con aderezo ranch vegano**

675 kcal

### Cena

1065 kcal, 42g proteína, 64g carbohidratos netos, 63g grasa



**Ensalada de lentejas y col rizada**

681 kcal



**Cacahuetes tostados**

3/8 taza(s)- 383 kcal

## Bebidas

- ☐ agua  
34 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
31 cucharada grande (1/3 taza c/u) (961g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
1/3 galón (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo  
15 1/4 diente(s) (46g)
- ☐ berza (hojas de col)  
29 1/4 oz (832g)
- ☐ kale (col rizada)  
18 2/3 oz (530g)
- ☐ tomates  
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1220g)
- ☐ cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (340g)
- ☐ ketchup  
2 1/3 cda (40g)
- ☐ apio crudo  
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
- ☐ zanahorias  
5 grande (360g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1 1/2 cdita (9g)
- ☐ pimienta negra  
1 cdita, molido (2g)
- ☐ ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- ☐ comino molido  
7/8 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo  
7/8 cdita (2g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
6 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ tempeh  
26 oz (737g)
- ☐ cacahuates tostados  
1 taza (134g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
2 1/2 lata(s) (1098g)

## Otro

- ☐ pasta de lentejas  
2/3 lbs (302g)
- ☐ chispas de chocolate  
4 cucharadita (19g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
9 1/3 piezas (238g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
6 taza (540g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ levadura nutricional  
3 cdita (4g)
- ☐ bollo para sub(s)  
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ Aderezo ranch vegano  
1/4 lbs (mL)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)  
2 barra (100g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
1 frasco (680 g) (643g)
- ☐ salsa picante  
3 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras  
1 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce  
9 1/4 cucharada (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
6 1/3 oz (179g)
- ☐ nueces  
3 oz (82g)
- ☐ nueces de girasol  
4 oz (112g)
- ☐ frutos secos mixtos  
1 taza (151g)

## Dulces

- ☐ cacao en polvo  
4 1/2 cdita (8g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
4 rebanada (128g)

- ☐ **tofu firme**  
14 oz (397g)
- ☐ **lentejas, crudas**  
1/2 taza (84g)

## Frutas y jugos

- ☐ **aguacates**  
7 2/3 aguacate(s) (1541g)
  - ☐ **limón**  
2 1/2 pequeña (145g)
  - ☐ **jugo de limón**  
1 1/3 fl oz (mL)
  - ☐ **pasas**  
1/4 lbs (60 pasas) (95g)
  - ☐ **jugo de lima**  
4 1/3 cda (mL)
  - ☐ **naranja**  
4 naranja (616g)
  - ☐ **zarzamoras**  
3 3/4 taza (540g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s) - 216 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### pasas

2 cucharadita (no compactada) (6g)

#### chispas de chocolate

2 cucharadita (9g)

#### almendras

4 cucharadita, entera (12g)

#### nueces

4 cucharadita, picada (10g)

Para las 2 comidas:

#### pasas

4 cucharadita (no compactada) (12g)

#### chispas de chocolate

4 cucharadita (19g)

#### almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

#### nueces

2 2/3 cucharada, picada (19g)

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



## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Moras

1 1/4 taza(s) - 87 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**zarzamoras**  
1 1/4 taza (180g)

Para las 3 comidas:

**zarzamoras**  
3 3/4 taza (540g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**proteína en polvo, chocolate**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(47g)  
**cacao en polvo**  
1 1/2 cdita (3g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
3/4 taza (mL)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**proteína en polvo, chocolate**  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(140g)  
**cacao en polvo**  
4 1/2 cdita (8g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 1/4 taza (mL)  
**agua**  
4 1/2 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.

### Cacahuets tostados

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

**cacahuets tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal 20g protein 5g fat 26g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**barrita proteica (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**barrita proteica (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal 10g protein 17g fat 25g carbs 11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

**aguacates, maduro, en rodajas**  
1 aguacate(s) (201g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)

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

Almuerzo 1

Comer los día 1

Col rizada (collard) con ajo

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



**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)

- 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.

## Tempeh básico

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



Rinde 6 onza(s)

### aceite

3 cdita (mL)

### tempeh

6 oz (170g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los días 2

### Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



### pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

### sal

1/3 cdita (2g)

### ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

### aceite de oliva

1/3 cda (mL)

### tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

### aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

### jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

### cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

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.

### Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 tender(s)

### ketchup

2 1/3 cda (40g)

### tenders sin carne estilo chik'n

9 1/3 piezas (238g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal 5g protein 27g fat 10g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)
- sal**  
3/8 cdita (2g)
- ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)
- aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)
- tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)
- aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)
- jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)
- cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)
- sal**  
3/4 cdita (5g)
- ajo en polvo**  
3/4 cdita (2g)
- aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)
- tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)
- aguacates, en cubos**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de lima**  
3 cda (mL)
- cebolla**  
3 cucharada, picada (45g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- Sirve fría.

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal 42g protein 18g fat 81g carbs 12g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- albóndigas veganas congeladas**  
6 albóndiga(s) (180g)
- salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)
- levadura nutricional**  
1 1/2 cdita (2g)
- bollo para sub(s)**  
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

- albóndigas veganas congeladas**  
12 albóndiga(s) (360g)
- salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)
- levadura nutricional**  
3 cdita (4g)
- bollo para sub(s)**  
3 panecillo(s) (255g)

- Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
- Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
- Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
- Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal 44g protein 20g fat 117g carbs 35g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1 1/4 lata(s) (549g)
- ajo, picado
- 2 1/2 diente(s) (8g)
- aceite
- 1 1/4 cda (mL)
- caldo de verduras
- 5/8 taza(s) (mL)
- cebolla, cortado en cubitos
- 1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
- apio crudo, cortado en rodajas finas
- 1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)
- zanahorias, pelado y cortado en rodajas
- 2 1/2 grande (180g)

Para las 2 comidas:

- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 2 1/2 lata(s) (1098g)
- ajo, picado
- 5 diente(s) (15g)
- aceite
- 2 1/2 cda (mL)
- caldo de verduras
- 1 1/4 taza(s) (mL)
- cebolla, cortado en cubitos
- 2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (275g)
- apio crudo, cortado en rodajas finas
- 2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
- zanahorias, pelado y cortado en rodajas
- 5 grande (360g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal 2g protein 8g fat 5g carbs 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- aguacates, troceado
- 1/4 aguacate(s) (50g)
- kale (col rizada), troceado
- 1/4 manojo (43g)
- limón, exprimido
- 1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

- aguacates, troceado
- 1/2 aguacate(s) (101g)
- kale (col rizada), troceado
- 1/2 manojo (85g)
- limón, exprimido
- 1/2 pequeña (29g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



#### ajo, picado

3 diente(s) (9g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### aceite

1 cda (mL)

#### berza (hojas de col)

1 lbs (454g)

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 buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal ● 31g protein ● 56g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



#### tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

14 oz (397g)

#### Aderezo ranch vegano

4 cda (mL)

#### Frank's Red Hot sauce

1/3 taza (mL)

#### aceite

1 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.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### pasas

4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

#### pasas

1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Semillas de girasol

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**

1 1/3 oz (38g)

**nueces de girasol**

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

**tomates**

24 tomates cherry (408g)

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

---

### Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal ● 43g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**polvo de proteína**

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

**leche de almendra, sin azúcar**

1 1/2 taza (mL)

**polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

**leche de almendra, sin azúcar**

3 taza (mL)

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

### Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

#### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**frutos secos mixtos**  
6 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

**frutos secos mixtos**  
1 taza (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

#### Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**kale (col rizada), troceado**  
1 manojo (170g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

**aguacates, troceado**  
2 aguacate(s) (402g)  
**kale (col rizada), troceado**  
2 manojo (340g)  
**limón, exprimido**  
2 pequeña (116g)

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.

#### Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**pasta de lentejas**  
1/3 lbs (151g)  
**salsa para pasta**  
1/3 frasco (680 g) (224g)

Para las 2 comidas:

**pasta de lentejas**  
2/3 lbs (302g)  
**salsa para pasta**  
2/3 frasco (680 g) (448g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.



Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal 5g protein 20g fat 2g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**nueces**  
5 cucharada, sin cáscara (31g)

**nueces**  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**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)

**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.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal 3g protein 0g fat 32g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

**naranja**  
4 naranja (616g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

### Cena 3

Comer los día 5 y día 6

#### Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal  2g protein  14g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tomates**  
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (546g)  
**aceite**  
6 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

#### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal  24g protein  25g fat  10g carbs  8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**Aderezo ranch vegano**  
2 cucharada (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
4 oz (113g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
2 cucharada (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**Aderezo ranch vegano**  
4 cucharada (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
1/2 lbs (227g)  
**Frank's Red Hot sauce**  
4 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 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.

#### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal  15g protein  36g fat  6g carbs  9g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada de lentejas y col rizada

681 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 57g carbs ● 13g fiber



- ajo, cortado en cubos**  
1 3/4 diente(s) (5g)
- comino molido**  
7/8 cdita (2g)
- agua**  
1 3/4 taza(s) (mL)
- copos de chile rojo**  
7/8 cdita (2g)
- kale (col rizada)**  
2 1/2 taza, picada (105g)
- aceite**  
1 3/4 cda (mL)
- almendras**  
1 3/4 cucharada, en tiras finas (12g)
- jugo de limón**  
1 3/4 cda (mL)
- lentejas, crudas**  
1/2 taza (84g)

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.

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



- Rinde 3/8 taza(s)
- cacahuets tostados**  
6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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
- Para las 7 comidas:
- agua**  
4 taza(s) (mL)
  - polvo de proteína**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- agua**  
28 taza(s) (mL)
  - polvo de proteína**  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

1. La receta no tiene instrucciones.