

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 3500 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

3515 kcal ● 223g protein (25%) ● 171g fat (44%) ● 211g carbs (24%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

585 kcal, 16g proteína, 49g carbohidratos netos, 33g grasa



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



[Barrita de granola pequeña](#)
3 barra(s)- 357 kcal

Aperitivos

285 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



[Chips de kale](#)
138 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/6 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

1110 kcal, 62g proteína, 52g carbohidratos netos, 60g grasa



[Crack slaw con tempeh](#)
633 kcal



[Pomelo](#)
1 pomelo- 119 kcal



[Semillas de girasol](#)
361 kcal

Cena

1095 kcal, 39g proteína, 97g carbohidratos netos, 54g grasa



[Totopos con guacamole](#)
394 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal



[Estofado vegano con Guinness](#)
549 kcal

Day 2

3463 kcal ● 221g protein (26%) ● 180g fat (47%) ● 191g carbs (22%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

585 kcal, 16g proteína, 49g carbohidratos netos, 33g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Barrita de granola pequeña

3 barra(s)- 357 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 48g proteína, 73g carbohidratos netos, 59g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Nuggets tipo Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal



Nueces

1/2 taza(s)- 306 kcal

Aperitivos

285 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



Chips de kale

138 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Cena

1100 kcal, 52g proteína, 56g carbohidratos netos, 64g grasa



Boniatos asados con romero

315 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3494 kcal ● 225g protein (26%) ● 183g fat (47%) ● 178g carbs (20%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

580 kcal, 20g proteína, 61g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur de leche de soja

3 envase- 407 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 48g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal



Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza- 630 kcal

Aperitivos

285 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



Chips de kale

138 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal

Cena

1100 kcal, 52g proteína, 56g carbohidratos netos, 64g grasa



Boniatos asados con romero

315 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3522 kcal ● 233g protein (26%) ● 204g fat (52%) ● 148g carbs (17%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 20g proteína, 61g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 48g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal

Cena

1110 kcal, 48g proteína, 30g carbohidratos netos, 87g grasa



Papas fritas al horno
97 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
1013 kcal

Day 5

3453 kcal ● 239g protein (28%) ● 180g fat (47%) ● 166g carbs (19%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

580 kcal, 20g proteína, 61g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



Bolitas proteicas de almendra
1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1085 kcal, 47g proteína, 26g carbohidratos netos, 84g grasa



Patatas fritas de zanahoria
92 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
995 kcal

Cena

1045 kcal, 56g proteína, 70g carbohidratos netos, 49g grasa



Papas fritas al horno
386 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 6

3553 kcal ● 225g protein (25%) ● 208g fat (53%) ● 121g carbs (14%) ● 75g fiber (8%)

Desayuno

495 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Moras
1 3/4 taza(s)- 122 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1085 kcal, 47g proteína, 26g carbohidratos netos, 84g grasa



Patatas fritas de zanahoria
92 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
995 kcal

Cena

1150 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 78g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



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



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
588 kcal

Day 7

3454 kcal ● 223g protein (26%) ● 157g fat (41%) ● 201g carbs (23%) ● 86g fiber (10%)

Desayuno

495 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal

Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Moras

1 3/4 taza(s)- 122 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

985 kcal, 45g proteína, 106g carbohidratos netos, 33g grasa



Cuscús

402 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal

Cena

1150 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 78g grasa



Semillas de calabaza

366 kcal



Leche de soja

2 1/3 taza(s)- 198 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

588 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)
- ☐ tempeh
30 oz (851g)
- ☐ tofu firme
5 1/4 lbs (2381g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
6 barra (150g)
- ☐ totopos (tortilla chips)
1 1/2 oz (43g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

Bebidas

- ☐ agua
29 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
2 lbs (874g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
6 cucharada (93g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1/2 botella (355 mL) (mL)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1/2 lbs (mL)
- ☐ yogur de soja
9 envase(s) (1352g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
8 2/3 taza (mL)
- ☐ harina de almendra
1 cda (7g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
6 1/2 oz (184g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/2 cda (4g)
- ☐ fécula de maíz
5 cda (40g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3 1/2 cdita (21g)
- ☐ pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ tomillo fresco
1/4 cda (1g)
- ☐ romero, seco
4 g (4g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon
3 1/2 cda (53g)
- ☐ albahaca fresca
2 1/2 taza de hojas enteras (60g)

Dulces

- ☐ azúcar moreno
1/2 cda (6g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (75g)
- ☐ almendras
1 taza, entera (143g)
- ☐ nueces
6 1/3 oz (179g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 taza (mL)

- ☐ aceite de oliva
6 cda (mL)
- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ mayonesa vegana
7 cda (105g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (908g)
- ☐ patatas
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ apio crudo
2 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (110g)
- ☐ ajo
9 1/4 diente(s) (28g)
- ☐ zanahorias
4 1/4 mediana (257g)
- ☐ kale (col rizada)
5 manojo (829g)
- ☐ ketchup
3 1/3 cda (57g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ calabacín
2 1/2 grande (808g)

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
 - ☐ aguacates
7 aguacate(s) (1382g)
 - ☐ limón
5 1/2 pequeña (312g)
 - ☐ jugo de limón
4 1/2 fl oz (mL)
 - ☐ zarzamoras
3 1/2 taza (504g)
 - ☐ naranja
2 naranja (308g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

3 barra(s) - 357 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Yogur de leche de soja

3 envase - 407 kcal  18g protein  11g fat  59g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

Para las 3 comidas:

yogur de soja
9 envase(s) (1352g)

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 3 comidas:

jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal  20g protein  24g fat  24g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Semillas de girasol

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



nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Palitos de apio

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



Rinde 2 tallo(s) de apio

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

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



Rinde 13 1/3 nuggets

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

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

Nueces

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

nueces
1/2 taza, sin cáscara (44g)



1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

17 1/2 oz (496g)

limón y pimienta

5/8 cdita (1g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

fécula de maíz

2 1/2 cda (20g)

limón, con ralladura

1 1/4 pequeña (73g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

35 oz (992g)

limón y pimienta

1 1/4 cdita (3g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

5 cda (40g)

limón, con ralladura

2 1/2 pequeña (145g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Patatas fritas de zanahoria

92 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
romero, seco
1/3 cdita (0g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
zanahorias, pelado
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
romero, seco
2/3 cdita (1g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
zanahorias, pelado
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Tofu con costra de nuez (vegano)

995 kcal ● 46g protein ● 79g fat ● 19g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido
14 oz (397g)
nueces
9 1/4 cucharada, picada (68g)
ajo, en cubos
3 1/2 diente(s) (11g)
mayonesa vegana
3 1/2 cda (53g)
mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)
jugo de limón
1 3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido
1 3/4 lbs (794g)
nueces
18 1/2 cucharada, picada (135g)
ajo, en cubos
7 diente(s) (21g)
mayonesa vegana
7 cda (105g)
mostaza Dijon
3 1/2 cda (53g)
jugo de limón
3 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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal ● 8g protein ● 27g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



aguacates, troceado
7/8 aguacate(s) (176g)
kale (col rizada), troceado
7/8 manojo (149g)
limón, exprimido
7/8 pequeña (51g)

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.

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

aceite
3/4 cdita (mL)
seitan
3 oz (85g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

2/3 manojo (113g)

sal

2/3 cdita (4g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 manojo (340g)

sal

2 cdita (12g)

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

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 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal  14g protein  9g fat  4g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal  6g protein  10g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Moras

1 3/4 taza(s) - 122 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

1 3/4 taza (252g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

3 1/2 taza (504g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Totopos con guacamole

394 kcal ● 6g protein ● 24g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



guacamole (comercial)

6 cucharada (93g)

totopos (tortilla chips)

1 1/2 oz (43g)

1. Sirve el guacamole con totopos.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Estofado vegano con Guinness

549 kcal ● 30g protein ● 20g fat ● 57g carbs ● 5g fiber



patatas, cortado en cubitos
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)
seitan, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/4 lbs (99g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
salsa de soja
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)
ajo, picado finamente
3/4 diente(s) (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
azúcar moreno
1/2 cda (6g)
cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1/2 botella (355 mL) (mL)
harina de trigo, todo uso
1/2 cda (4g)
tomillo fresco, picado
1/4 cda (1g)
zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
1/2 mediana (31g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitan en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitan. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

1/2 cda (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

romero, seco

1 cda (3g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal ● 48g protein ● 50g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano

1/2 taza (mL)

tempeh, troceado grueso

1 lbs (454g)

Frank's Red Hot sauce

1/2 taza (mL)

aceite

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

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.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

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



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)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



aceite

1 cda (mL)

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

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.

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

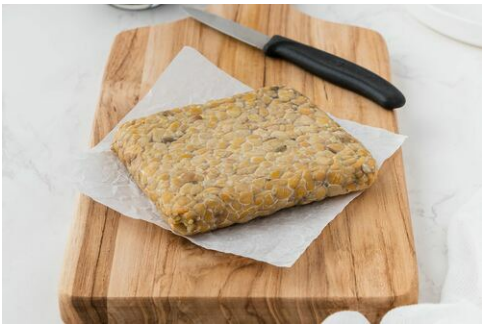
mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

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 sazona 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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

588 kcal ● 13g protein ● 39g fat ● 22g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, pelado y sin semillas

1 1/4 aguacate(s) (251g)

calabacín

1 1/4 grande (404g)

albahaca fresca

1 1/4 taza de hojas enteras (30g)

tomates, cortado por la mitad

12 1/2 tomates cherry (213g)

jugo de limón

3 3/4 cda (mL)

agua

3/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates, pelado y sin semillas

2 1/2 aguacate(s) (503g)

calabacín

2 1/2 grande (808g)

albahaca fresca

2 1/2 taza de hojas enteras (60g)

tomates, cortado por la mitad

25 tomates cherry (425g)

jugo de limón

7 1/2 cda (mL)

agua

5/6 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.

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.