

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1600 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

1589 kcal ● 108g protein (27%) ● 58g fat (33%) ● 123g carbs (31%) ● 36g fiber (9%)

Desayuno

140 kcal, 5g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

240 kcal, 5g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

505 kcal, 16g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa- 340 kcal

Cena

490 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Day 2

1589 kcal ● 108g protein (27%) ● 58g fat (33%) ● 123g carbs (31%) ● 36g fiber (9%)

Desayuno

140 kcal, 5g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

240 kcal, 5g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

505 kcal, 16g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa- 340 kcal

Cena

490 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Day 3

1584 kcal ● 104g protein (26%) ● 53g fat (30%) ● 137g carbs (34%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal

Aperitivos

175 kcal, 2g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

440 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal

Cena

475 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 19g grasa



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

343 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 4

1537 kcal ● 106g protein (28%) ● 44g fat (26%) ● 142g carbs (37%) ● 36g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Aperitivos

175 kcal, 2g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

440 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Cena

425 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 11g grasa



Quinoa
1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Salteado de Chik'n
142 kcal

Day 5

1611 kcal ● 110g protein (27%) ● 78g fat (44%) ● 92g carbs (23%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

385 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Pimientos cocidos
3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteína, 16g carbohidratos netos, 37g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)
426 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal

Day 6

1618 kcal ● 129g protein (32%) ● 51g fat (29%) ● 132g carbs (33%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

385 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Cena

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



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 7

1564 kcal ● 114g protein (29%) ● 45g fat (26%) ● 154g carbs (39%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es)- 331 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Lentejas

231 kcal

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
4 barra (100g)
- ☐ pretzels duros salados
6 oz (170g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (566g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ cebolla
3/4 grande (119g)
- ☐ ajo
3 1/3 diente(s) (10g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (217g)
- ☐ apio crudo
6 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (267g)
- ☐ jengibre fresco
1/8 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
- ☐ pimiento
1 2/3 grande (276g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (21 cm) (100g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/8 lata (mL)
- ☐ nueces
2 1/3 oz (66g)

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
3 taza (432g)
- ☐ jugo de limón
5/8 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)
- ☐ uvas
6 taza (552g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
- ☐ quinoa, cruda
1/3 taza (57g)
- ☐ arroz integral
1 1/2 cucharada (18g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
2 oz (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/3 lbs (161g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/2 cucharada (164g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/8 lata (56g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/8 cdita (0g)
- ☐ curry en polvo
1/4 cda (2g)
- ☐ mostaza Dijon
3/4 cda (11g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
1 1/2 cda (23g)

Otro

- ☐ queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)
 - ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (153g)
 - ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
 - ☐ levadura nutricional
1 cda (4g)
 - ☐ tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
 - ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
-

- ☐ sal
1/6 cdita (1g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

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)

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 3 comidas:

mantequilla de maní

6 cda (96g)

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (240g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Moras

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

1 1/2 taza (216g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

3 taza (432g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

aceite

2 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.

Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa - 340 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 46g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

ketchup

1 cda (17g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

ketchup

2 cda (34g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso vegano, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

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

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

aceite

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/6 cdita (0g)

agua

2/3 cda (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/3 grande (50g)

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

4 oz (113g)

zanahorias

1 1/3 grande (96g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/3 cdita (1g)

agua

1 1/3 cda (mL)

salsa de soja

2 cda (mL)

cebolla, picado

2/3 grande (100g)

ajo, picado fino

1 1/3 diente(s) (4g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/2 lbs (227g)

zanahorias

2 2/3 grande (192g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

3/4 grande (123g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 1/2 grande (246g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los días 7

Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es) - 331 kcal ● 10g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
aceite
1 cdita (mL)
pan
2 rebanada (64g)

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal  5g protein  10g fat  30g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Uvas

174 kcal  2g protein  1g fat  28g carbs  11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3 taza (276g)

Para las 2 comidas:

uvas
6 taza (552g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pretzels

220 kcal 6g protein 2g fat 44g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

pretzels duros salados
6 oz (170g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal 1g protein 0g fat 12g carbs 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)
agua
1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 taza(s) (mL)

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

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal 33g protein 23g fat 15g carbs 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 cda (4g)

salsa de soja

2 cdita (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

mantequilla de maní

4 cucharada (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

343 kcal ● 13g protein ● 17g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



jengibre fresco, cortado en cubos

1/8 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)

cúrcuma, molida

1/8 cdita (0g)

curry en polvo

1/4 cda (2g)

leche de coco enlatada

1/8 lata (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3 cucharada (36g)

agua

5/8 taza(s) (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en cubos

1/8 grande (19g)

ajo, cortado en cubos

1/2 diente(s) (2g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/8 lata (56g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza de quinoa (cocida)

quinoa, cruda

1/3 taza (57g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g protein ● 2g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1/4 mediana (30g)

tiras veganas 'chik'n'

1 1/4 oz (35g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

salsa de soja

3/8 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

arroz integral

1 1/2 cucharada (18g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu con costra de nuez (vegano)

426 kcal ● 20g protein ● 34g fat ● 8g carbs ● 3g fiber

**tofu firme, escurrido**

6 oz (170g)

nueces

4 cucharada, picada (29g)

ajo, en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

mayonesa vegana

1 1/2 cda (23g)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

jugo de limón

3/4 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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber

**pepino, en rodajas**

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
 2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.