

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1700 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

1688 kcal ● 134g protein (32%) ● 42g fat (23%) ● 160g carbs (38%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



[Cereal de desayuno con leche de almendra proteica](#)
224 kcal

Almuerzo

380 kcal, 14g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



[Zoodles marinara](#)
225 kcal



[Panecillo](#)
2 bollo(s)- 154 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



[Chocolate negro](#)
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

615 kcal, 47g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



[Seitán con ajo y pimienta](#)
342 kcal



[Habas de Lima](#)
270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1681 kcal ● 138g protein (33%) ● 49g fat (26%) ● 146g carbs (35%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Almuerzo

370 kcal, 19g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'
1 wrap(s)- 357 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

615 kcal, 47g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal



Habas de Lima
270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1696 kcal ● 122g protein (29%) ● 47g fat (25%) ● 169g carbs (40%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol
135 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 70g carbohidratos netos, 6g grasa



Cuscús
301 kcal



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal

Aperitivos

170 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Pretzels
110 kcal

Cena

525 kcal, 24g proteína, 43g carbohidratos netos, 23g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
182 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1674 kcal ● 131g protein (31%) ● 28g fat (15%) ● 187g carbs (45%) ● 39g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol

135 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

170 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 70g carbohidratos netos, 6g grasa



Cuscús

301 kcal



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal

Day 5

1657 kcal ● 124g protein (30%) ● 61g fat (33%) ● 112g carbs (27%) ● 42g fiber (10%)

Desayuno

295 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Semillas de girasol

135 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

170 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

460 kcal, 22g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

510 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 6

1719 kcal ● 109g protein (25%) ● 40g fat (21%) ● 176g carbs (41%) ● 53g fiber (12%)

Desayuno

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



[Buñuelos de plátano \(veganos\)](#)

219 kcal



[Salchichas veganas para el desayuno](#)

1 salchichas- 38 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



[Tostada con hummus](#)

1 rebanada(s)- 146 kcal



[Rodajas de pepino](#)

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

520 kcal, 21g proteína, 79g carbohidratos netos, 7g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Ensalada egipcia de quinoa](#)

499 kcal

Cena

565 kcal, 25g proteína, 48g carbohidratos netos, 18g grasa



[Estofado de frijoles negros y batata](#)

415 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/6 taza(s)- 148 kcal

Day 7

1719 kcal ● 109g protein (25%) ● 40g fat (21%) ● 176g carbs (41%) ● 53g fiber (12%)

Desayuno

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



[Buñuelos de plátano \(veganos\)](#)

219 kcal



[Salchichas veganas para el desayuno](#)

1 salchichas- 38 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



[Tostada con hummus](#)

1 rebanada(s)- 146 kcal



[Rodajas de pepino](#)

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

520 kcal, 21g proteína, 79g carbohidratos netos, 7g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Ensalada egipcia de quinoa](#)

499 kcal

Cena

565 kcal, 25g proteína, 48g carbohidratos netos, 18g grasa



[Estofado de frijoles negros y batata](#)

415 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/6 taza(s)- 148 kcal

Otro

- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
- ☐ pasta de lentejas
4 oz (113g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- ☐ jarabe de arce
1 1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
- ☐ agua
16 1/2 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
2 ración (60g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (113g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1 3/4 paquete (285 g) (497g)
- ☐ pepino
5 2/3 pepino (21 cm) (1707g)
- ☐ tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1275g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
- ☐ comino molido
3 cdita (6g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ canela
1/4 cdita (1g)
- ☐ cúrcuma, molida
7/8 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
3 1/2 cda, picado (9g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/6 caja (165 g) (192g)
- ☐ quinoa, cruda
18 1/2 cucharada (196g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 cucharada (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de coco
1/2 cda (7g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
7 cda (105g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (411g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pimiento
3 1/2 pequeña (259g)
- ☐ batatas
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (428g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

- ☐ nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ almendras
3/4 taza, entera (101g)
- ☐ polvo de linaza
3 cda (21g)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
3 barra (75g)
- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
4 1/4 cda (mL)
 - ☐ banana
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

cereal de desayuno

2 ración (60g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca 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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

tomates

36 tomates cherry (612g)

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

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola pequeña
3 barra (75g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Buñuelos de plátano (veganos)

219 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, muy maduro

3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

jarabe de arce

3/4 cda (mL)

canela

1/8 cdita (0g)

aceite de coco

1/4 cda (3g)

sal

1/4 pizca (0g)

polvo de linaza

1 1/2 cda (11g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

banana, muy maduro

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

jarabe de arce

1 1/2 cda (mL)

canela

1/4 cdita (1g)

aceite de coco

1/2 cda (7g)

sal

1/2 pizca (0g)

polvo de linaza

3 cda (21g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

1. En un bol mediano, machaca los plátanos.
2. Mezcla la linaza y el agua y agrégala a los plátanos.
3. Añade la sal y la canela y remueve para integrar.
4. Calienta la plancha y derrite el aceite de coco.
5. Vierte la masa en la sartén, ya sea en tiras o como pancakes pequeños.
6. Cuando se hayan asentado por un lado, dales la vuelta y termina de cocinar el otro lado.
7. Sirve con jarabe de arce.

Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas - 38 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas (23g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Zoodles marinara

225 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 28g carbs ● 10g fiber



calabacín

2 mediana (392g)

salsa para pasta

1 taza (260g)

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.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/4 pepino

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

tomates, picado

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

pepino, picado

4 cucharada, rodajas (26g)

hummus

2 cda (30g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

tenders sin carne estilo chik'n

2 1/2 oz (71g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

1 caja (165 g) (164g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Seitán simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cdita (mL)

seitan

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

seitan

6 oz (170g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

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

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Ensalada egipcia de quinoa

499 kcal ● 20g protein ● 7g fat ● 76g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas

1 3/4 pequeña (130g)

tomates, finamente picado

1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(159g)

quinoa, cruda

9 1/4 cucharada (98g)

comino molido

7/8 cdita (2g)

cúrcuma, molida

1/2 cdita (1g)

pepino, finamente picado

7/8 pepino (21 cm) (263g)

albahaca fresca

1 3/4 cda, picado (5g)

jugo de limón

1 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas

3 1/2 pequeña (259g)

tomates, finamente picado

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

quinoa, cruda

18 1/2 cucharada (196g)

comino molido

1 3/4 cdita (4g)

cúrcuma, molida

7/8 cdita (3g)

pepino, finamente picado

1 3/4 pepino (21 cm) (527g)

albahaca fresca

3 1/2 cda, picado (9g)

jugo de limón

3 1/2 cda (mL)

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete, excepto que añade comino y cúrcuma al agua mientras se cocina.
2. Mientras la quinoa se cocina, prepara los ingredientes restantes. (Opcional: puedes cortar el pimiento por la mitad y asarlo en el gratinador durante unos 10 minutos, dándole la vuelta una vez, hasta que la piel se ampolle. Retira la piel y pica finamente. Esto es opcional; también puedes usar pimiento crudo finamente picado.)
3. Cuando la quinoa esté cocida, deja enfriar 5 minutos y luego mezcla todos los ingredientes restantes.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur de leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 3 comidas:

pepino
3 pepino (21 cm) (903g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

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



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
seitán, estilo pollo
4 oz (113g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

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

Habas de Lima

270 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

habas de Lima, congeladas
7/8 paquete (285 g) (249g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

habas de Lima, congeladas
1 3/4 paquete (285 g) (497g)
sal
7/8 cdita (5g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Bol de tabulé de garbanzos especiado

182 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



perejil fresco, picado

2/3 ramitas (1g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (25g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/6 lata (75g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

comino molido

1/6 cdita (0g)

aceite

1/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

1/6 caja (165 g) (27g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



pasta de lentejas

4 oz (113g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

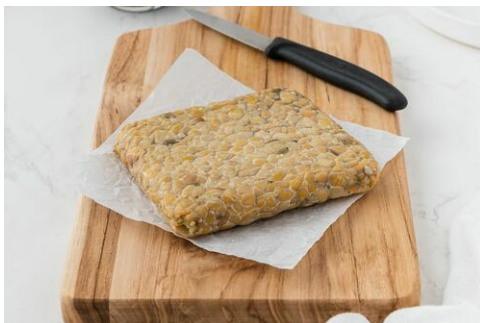
1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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 sazona 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.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 46g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

2/3 diente(s) (2g)

cebolla, picado

1/3 pequeña (23g)

batatas, cortado en cubos

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

concentrado de tomate

2/3 cda (11g)

aceite

1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

2/3 lata(s) (293g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

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

cebolla, picado

2/3 pequeña (47g)

batatas, cortado en cubos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

concentrado de tomate

1 1/3 cda (21g)

aceite

2/3 cda (mL)

kale (col rizada)

16 cucharada, picada (40g)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

agua

2 taza(s) (mL)

frijoles negros, escurrido

1 1/3 lata(s) (585g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

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 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.