

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1800 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

1817 kcal ● 114g protein (25%) ● 82g fat (41%) ● 119g carbs (26%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate
176 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate
172 kcal

Aperitivos

135 kcal, 1g proteína, 31g carbohidratos netos, 0g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

535 kcal, 18g proteína, 62g carbohidratos netos, 21g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco
272 kcal

Cena

580 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
3 brochetas- 350 kcal

Day 2

1793 kcal ● 113g protein (25%) ● 66g fat (33%) ● 151g carbs (34%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate

176 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal

Aperitivos

135 kcal, 1g proteína, 31g carbohidratos netos, 0g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

510 kcal, 18g proteína, 94g carbohidratos netos, 4g grasa



Pasta con salsa comprada

510 kcal

Cena

580 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas- 350 kcal

Day 3

1823 kcal ● 129g protein (28%) ● 59g fat (29%) ● 148g carbs (32%) ● 46g fiber (10%)

Desayuno

305 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 39g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

600 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

515 kcal, 31g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

Day 4

1776 kcal ● 131g protein (29%) ● 61g fat (31%) ● 141g carbs (32%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

305 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 39g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

600 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

465 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Pimientos y cebollas salteados

125 kcal



Seitán con ajo y pimienta

342 kcal

Day 5

1840 kcal ● 135g protein (29%) ● 83g fat (41%) ● 107g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal saludable

302 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

545 kcal, 47g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Maíz

92 kcal



Tofu al horno

16 onza(s)- 452 kcal

Cena

590 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 6

1840 kcal ● 135g protein (29%) ● 83g fat (41%) ● 107g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal saludable
302 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

545 kcal, 47g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Maíz
92 kcal



Tofu al horno
16 onza(s)- 452 kcal

Cena

590 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa de garbanzos y coco con jengibre
457 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 7

1829 kcal ● 142g protein (31%) ● 90g fat (44%) ● 89g carbs (20%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal saludable
302 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

555 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich básico de tofu
1 sándwich(es)- 442 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

570 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Seitán simple
6 onza(s)- 365 kcal

Frutas y jugos

- ☐ pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (628g)
- ☐ limón
2 pequeña (116g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (133g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
14 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (450g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza(s) (mL)
- ☐ agua
16 1/3 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
4 1/4 cda (60g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/2 lata (mL)
- ☐ almendras
1 2/3 oz (48g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 3/4 cda (50g)
- ☐ semillas de sésamo
2 cda (18g)
- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)

Otro

- ☐ cacao en polvo
1 cda (6g)
- ☐ tomates picados
1/8 lata(s) (53g)
- ☐ Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
1/2 cda (8g)

Especias y hierbas

- ☐ curry en polvo
1 cda (6g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ sal
1/8 cdita (0g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/6 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ hummus
10 cda (150g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ garbanzos, en conserva
5/6 lata (373g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ salsa de soja
1 taza (mL)
- ☐ tofu firme
2 rebanada(s) (168g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

- ☐ aceite de sésamo
1 cda (mL)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (163g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (161g)
- ☐ ajo
3 1/4 diente(s) (10g)
- ☐ jengibre fresco
11 g (11g)
- ☐ espinacas picadas congeladas
1/8 paquete 285 g (36g)
- ☐ kale (col rizada)
2 manojo (340g)
- ☐ tomates
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (217g)
- ☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
- ☐ pimienta
1 grande (164g)
- ☐ pimienta verde
1 cucharada, picada (9g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 cucharada (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

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

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)

leche de almendra, sin azúcar

3/8 taza(s) (mL)

semillas de chía

1 cda (14g)

cacao en polvo

1/2 cda (3g)

aguacates

1/2 rebanadas (13g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 cda (28g)

cacao en polvo

1 cda (6g)

aguacates

1 rebanadas (25g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates cherry

3 tomates cherry - 11 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

3 tomates cherry (51g)

Para las 2 comidas:

tomates

6 tomates cherry (102g)

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

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

hummus

10 cda (150g)

pan

4 rebanada (128g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cereal saludable

302 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar

3/8 taza(s) (mL)

semillas de chía

3/4 cda (11g)

almendras

1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)

banana, en rodajas

3/8 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (44g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

2 1/4 cda (17g)

Para las 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

1 taza(s) (mL)

semillas de chía

2 1/4 cda (32g)

almendras

1/4 taza, en tiras finas (30g)

banana, en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (133g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

6 3/4 cda (50g)

1. Añade la leche de almendras y las semillas de chía a un bol. Deja reposar unos 4 minutos para que espese.
2. Mientras espesa, añade las semillas de calabaza y las almendras al procesador de alimentos (o pícalas a mano). Tritura unos segundos. Debe quedar todavía con trozos, con una textura tipo granola.
3. Añade a la leche y corona con plátano en rodajas (o cualquier otra fruta).
4. Servir.
5. (Para cocinar en cantidad: pica las almendras y las semillas de calabaza y guárdalas en un recipiente hermético. Luego sigue los pasos con la leche, las semillas de chía y la fruta al servir.)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



cebolla, cortado en cubos
1/8 grande (19g)
ajo, cortado en cubos
5/8 diente(s) (2g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
espinacas picadas congeladas
1/8 paquete 285 g (36g)
aceite
1/4 cda (mL)
curry en polvo
1/4 cda (2g)
leche de coco enlatada
1/8 lata (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)
agua
5/8 taza(s) (mL)
tomates picados
1/8 lata(s) (53g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
 2. Cubre con la salsa y disfruta.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

kale (col rizada), troceado

1 manojo (170g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky

(variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu al horno

16 onza(s) - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme
1 lbs (454g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
semillas de sésamo
1 cda (9g)
salsa de soja
1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme
2 lbs (907g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
semillas de sésamo
2 cda (18g)
salsa de soja
1 taza (mL)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Extiende el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Da la vuelta a los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich básico de tofu

1 sándwich(es) - 442 kcal ● 24g protein ● 21g fat ● 34g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel

2 rebanada(s) (168g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

aceite

1 cdita (mL)

mayonesa vegana

1/2 cda (8g)

queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

tomates

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina ambos lados hasta que estén dorados.\r\nSazona el tofu con las especias que prefieras.\r\nMonta el sándwich usando el pan, la mayonesa vegana, el tofu y las verduras. Si quieres, añade cualquier vegetal o condimento bajo en calorías.

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.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, pelados
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas - 350 kcal ● 28g protein ● 21g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, rallado o picado
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)
Brocheta(s)
3 pincho(s) (3g)
tiras veganas 'chik'n'
4 oz (113g)
aceite de sésamo
1/2 cda (mL)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, rallado o picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)
aceite de sésamo
1 cda (mL)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Aderezo ranch vegano

1 cucharada (mL)

tempeh, troceado grueso

2 oz (57g)

Frank's Red Hot sauce

1 cucharada (mL)

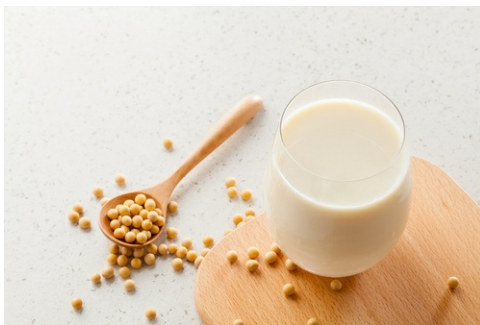
aceite

1/4 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.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \n\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Seitán con ajo y pimienta

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



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

seitan, 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)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal ● 18g protein ● 22g fat ● 37g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- jengibre fresco, cortado en cubos
1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
- cúrcuma, molida
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo
1/3 cda (2g)
- leche de coco enlatada
1/6 lata (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)
- agua
5/6 taza(s) (mL)
- aceite
1/3 cda (mL)
- cebolla, cortado en cubos
1/6 grande (25g)
- ajo, cortado en cubos
2/3 diente(s) (2g)
- garbanzos, en conserva, escurrido
1/6 lata (75g)

Para las 2 comidas:

- jengibre fresco, cortado en cubos
1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- cúrcuma, molida
1/6 cdita (0g)
- curry en polvo
2/3 cda (4g)
- leche de coco enlatada
1/3 lata (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)
- agua
1 2/3 taza(s) (mL)
- aceite
2/3 cda (mL)
- cebolla, cortado en cubos
1/3 grande (50g)
- ajo, cortado en cubos
1 1/3 diente(s) (4g)
- garbanzos, en conserva, escurrido
1/3 lata (149g)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

- pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

- pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Seitán simple

6 onza(s) - 365 kcal ● 45g protein ● 11g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

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.

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.