

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1900 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

1788 kcal ● 127g protein (28%) ● 65g fat (33%) ● 147g carbs (33%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



[Nueces](#)

1/6 taza(s)- 131 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

235 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



[Leche de soja](#)

3/4 taza(s)- 64 kcal



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal



[Tomates cherry](#)

9 tomates cherry- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

395 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



[Ensalada sencilla de col rizada](#)

1 taza(s)- 55 kcal



[Sándwiches de tempeh a la barbacoa](#)

1/2 sándwich(es)- 227 kcal



[Cacahuets tostados](#)

1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

600 kcal, 41g proteína, 62g carbohidratos netos, 18g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

151 kcal



[Seitan teriyaki con verduras y arroz](#)

451 kcal

Day 2

1948 kcal ● 140g protein (29%) ● 64g fat (29%) ● 159g carbs (33%) ● 45g fiber (9%)

Desayuno

335 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

235 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

555 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Cena

600 kcal, 41g proteína, 62g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
451 kcal

Day 3

1917 kcal ● 136g protein (28%) ● 64g fat (30%) ● 167g carbs (35%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



Gofres comprados
1 gofre(s)- 173 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

550 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Wrap de tempeh a la barbacoa
1 wrap(s)- 472 kcal

Cena

560 kcal, 31g proteína, 74g carbohidratos netos, 12g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
558 kcal

Day 4

1917 kcal ● 136g protein (28%) ● 64g fat (30%) ● 167g carbs (35%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



Gofres comprados

1 gofre(s)- 173 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Chips de kale

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

550 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s)- 472 kcal

Cena

560 kcal, 31g proteína, 74g carbohidratos netos, 12g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal

Day 5

1932 kcal ● 135g protein (28%) ● 58g fat (27%) ● 166g carbs (34%) ● 51g fiber (11%)

Desayuno

340 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



Gofres comprados

1 gofre(s)- 173 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

205 kcal, 4g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

645 kcal, 29g proteína, 51g carbohidratos netos, 24g grasa



Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Salteado de Chik'n

427 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Day 6

1930 kcal ● 139g protein (29%) ● 56g fat (26%) ● 163g carbs (34%) ● 55g fiber (11%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

205 kcal, 4g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

645 kcal, 29g proteína, 51g carbohidratos netos, 24g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
415 kcal



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

Cena

525 kcal, 35g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Salteado de Chik'n
427 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Day 7

1878 kcal ● 146g protein (31%) ● 66g fat (32%) ● 135g carbs (29%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Aperitivos

205 kcal, 4g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

535 kcal, 39g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Maíz
92 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Cena

585 kcal, 32g proteína, 52g carbohidratos netos, 22g grasa



Tofu y verduras asadas
440 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 1/2 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
- ☐ salsa teriyaki
1/4 taza (mL)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
3 hamburguesa(s) (114g)
- ☐ guisantes de nieve
3/8 cup (32g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
9 albóndiga(s) (270g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
- ☐ cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ jugo de limón
2/3 cda (mL)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
- ☐ jugo de fruta
10 fl oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (955g)
- ☐ kale (col rizada)
2/3 lbs (307g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (118g)
- ☐ pimiento verde
1/8 mediana (15g)
- ☐ pimiento rojo
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
15 oz (425g)
- ☐ cacahuates tostados
14 cucharada (128g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ salsa de soja
2 1/2 cda (mL)
- ☐ tofu extra firme
5/6 bloque (270g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ waffles congelados
3 gofres (105g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
3 fl oz (104g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
17 1/4 taza (mL)

- ☐ pimienta
2 grande (302g)
- ☐ ajo
1 1/3 diente(s) (4g)
- ☐ batatas
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ☐ zanahorias
7 1/4 mediana (440g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ brócoli
6 3/4 cucharada, picado (38g)
- ☐ coles de Bruselas
1/4 lbs (95g)
- ☐ granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)
- ☐ nueces de girasol
1/2 oz (14g)
- ☐ almendras
10 almendra (12g)

- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ arroz integral
1/2 taza (107g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ sal
1 3/4 cdita (11g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)

Dulces

- ☐ jarabe
2 1/4 cda (mL)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
3/4 caja (225 g) (170g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

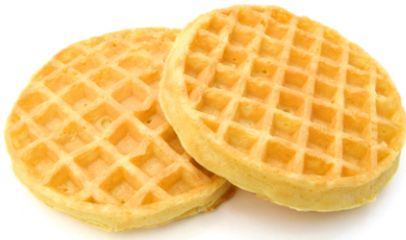
1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Gofres comprados

1 gofre(s) - 173 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

waffles congelados

1 gofres (35g)

mantequilla

1 cdita (5g)

jarabe

3/4 cda (mL)

Para las 3 comidas:

waffles congelados

3 gofres (105g)

mantequilla

3 cdita (14g)

jarabe

2 1/4 cda (mL)

1. Prepara los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta mantequilla en cada gofre y cúbrelos con sirope.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 3 comidas:

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

3 hamburguesa(s) (114g)

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

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína

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

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 2 comidas:

banana, congelado, pelado y en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

polvo de proteína

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

agua

2 cda (mL)

almendras

10 almendra (12g)

fresas congeladas

1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

cubitos de hielo

1 taza(s) (140g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Sándwiches de tempeh a la barbacoa
1/2 sándwich(es) - 227 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

tempeh, desmenuzado
1 oz (28g)

cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento verde, sin semillas y picado
1/8 mediana (15g)

panes Kaiser
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)

pimiento rojo, sin semillas y picado
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

aceite
1/8 cda (mL)

salsa barbacoa
2 cucharada (36g)

1. Vierta la salsa barbacoa en un tazón mediano. Desmenuce el tempeh en la salsa y déjelo marinar un poco, unos 10 minutos.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada los pimientos rojo y verde y la cebolla. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos. Incorpore el tempeh y la salsa barbacoa, y caliente.
3. Sirva la mezcla de tempeh sobre panecillos Kaiser.

Cacahuetes tostados
1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

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

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



nueces de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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.

Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

aceite

1/2 cdita (mL)

tortillas de harina

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

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 pequeña (74g)

aceite

1 cdita (mL)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

salsa barbacoa

4 cda (68g)

tempeh, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Maíz

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



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tempeh básico

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



Rinde 6 onza(s)

aceite
3 cdita (mL)
tempeh
6 oz (170g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
sal
1 1/3 cdita (8g)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

mezcla de verduras congeladas

1/3 paquete (283 g c/u) (96g)

salsa teriyaki

1 3/4 cucharada (mL)

aceite

1/3 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

mezcla de verduras congeladas

2/3 paquete (283 g c/u) (192g)

salsa teriyaki

1/4 taza (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 74g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de nieve, extremos recortados

1/6 cup (16g)

tomates

4 1/2 tomates cherry (77g)

albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

mezcla de arroz saborizada

3/8 caja (225 g) (85g)

Para las 2 comidas:

guisantes de nieve, extremos recortados

3/8 cup (32g)

tomates

9 tomates cherry (153g)

albóndigas veganas congeladas

9 albóndiga(s) (270g)

mezcla de arroz saborizada

3/4 caja (225 g) (170g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 1/2 mediana (179g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (213g)

zanahorias, cortado en tiras finas

3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

salsa de soja

2 1/2 cda (mL)

agua

1 taza(s) (mL)

arroz integral

1/2 taza (107g)

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.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
- zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
- tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
- aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
- zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
- tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
- aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 4 [↗](#)
Comer los día 7

Tofu y verduras asadas

440 kcal ● 30g protein ● 22g fat ● 20g carbs ● 11g fiber

**zanahorias, cortado al gusto**

1 1/4 mediana (76g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

6 2/3 cucharada, picado (38g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (23g)

pimiento, en rodajas

3/8 mediana (50g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

1/4 lbs (95g)

tofu extra firme

5/6 bloque (270g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

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.
