

Meal Plan - Menú semanal vegano de 2100 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

2051 kcal ● 171g protein (33%) ● 76g fat (33%) ● 143g carbs (28%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



[Anacardos tostados](#)

1/8 taza(s)- 104 kcal



[Yogur de almendra reforzado](#)

1 recipiente(s)- 242 kcal

Aperitivos

170 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



[Compota de manzana](#)

57 kcal



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Queso vegano](#)

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

635 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 25g grasa



[Verduras mixtas](#)

1 taza(s)- 97 kcal



[Salchicha vegana](#)

2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal



[Salteado de Chik'n](#)

427 kcal

Day 2

2065 kcal ● 150g protein (29%) ● 79g fat (34%) ● 165g carbs (32%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Yogur de almendra reforzado
1 recipiente(s)- 242 kcal

Aperitivos

170 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Queso vegano
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

645 kcal, 40g proteína, 56g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Tenders de chik'n crujientes
9 1/3 tender(s)- 533 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Salteado de Chik'n
427 kcal

Day 3

2165 kcal ● 164g protein (30%) ● 76g fat (32%) ● 150g carbs (28%) ● 56g fiber (10%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

730 kcal, 29g proteína, 74g carbohidratos netos, 28g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
455 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Cena

665 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
664 kcal

Day 4

2089 kcal ● 181g protein (35%) ● 78g fat (33%) ● 125g carbs (24%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

665 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
664 kcal

Day 5

2128 kcal ● 155g protein (29%) ● 110g fat (46%) ● 96g carbs (18%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Aguacate
176 kcal



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

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 9g carbohidratos netos, 44g grasa



Coliflor con espinacas
3 1/2 taza(s)- 249 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Day 6

2004 kcal ● 164g protein (33%) ● 84g fat (38%) ● 112g carbs (22%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Aguacate

176 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

225 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



Zanahorias y hummus

205 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

520 kcal, 48g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Arroz integral

2/3 taza de arroz integral cocido- 153 kcal



Seitán simple

6 onza(s)- 365 kcal

Cena

605 kcal, 35g proteína, 25g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 7

2004 kcal ● 164g protein (33%) ● 84g fat (38%) ● 112g carbs (22%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Aguacate

176 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

225 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



Zanahorias y hummus

205 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

520 kcal, 48g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Arroz integral

2/3 taza de arroz integral cocido- 153 kcal



Seitán simple

6 onza(s)- 365 kcal

Cena

605 kcal, 35g proteína, 25g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Frutas y jugos

- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ frambuesas
16 frambuesas (30g)
- ☐ jugo de limón
1/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ jugo de lima
4 cdita (mL)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (776g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)
- ☐ pimiento
1 1/2 mediana (179g)
- ☐ zanahorias
8 3/4 mediana (534g)
- ☐ ketchup
2 1/3 cda (40g)
- ☐ perejil fresco
1 2/3 ramitas (2g)
- ☐ pepino
3 1/4 pepino (21 cm) (966g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ cilantro fresco
4 cda, picado (12g)
- ☐ cebolla
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (305g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (19g)
- ☐ zanahorias baby
40 mediana (400g)

Otro

- ☐ Queso vegano, en bloque
2 1" cube (57g)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)
- ☐ salchicha vegana
5 sausage (500g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)
- ☐ almendras
5 cucharada, entera (45g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (554g)
- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
16 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
6 1/2 cda (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/8 lata (187g)
- ☐ frijoles refritos
1/2 taza (121g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 lbs (454g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)
- ☐ hummus
10 cda (150g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1 taza (191g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
3/8 cdita (1g)

- ☐ mezcla de hojas verdes
14 1/4 taza (428g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)
- ☐ coliflor triturada congelada
3 1/2 taza, congelada (371g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

- ☐ copos de chile rojo
2/3 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de almendra, saborizado
1 container (150g)
polvo de proteína
1 cda (6g)
frambuesas
8 frambuesas (15g)
nibs de cacao
1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
frambuesas
16 frambuesas (30g)
nibs de cacao
2 tsp (7g)

1. Mezcla el yogur de almendra y la proteína en polvo hasta obtener una textura suave. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca

1/8 taza(s) (4g)

frijoles refritos

4 cucharada (61g)

guacamole (comercial)

2 cda (31g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca

1/4 taza(s) (8g)

frijoles refritos

1/2 taza (121g)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas (90g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas

3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 tender(s)

ketchup

2 1/3 cda (40g)

tenders sin carne estilo chik'n

9 1/3 piezas (238g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Bol de tabulé de garbanzos especiado

455 kcal ● 19g protein ● 5g fat ● 70g carbs ● 13g fiber



perejil fresco, picado

1 2/3 ramitas (2g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

pepino, picado

1/4 pepino (21 cm) (63g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/8 lata (187g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

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.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

almendras

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

salchicha vegana

1 1/2 sausage (150g)

aceite

3/4 cda (mL)

coliflor congelada

1 taza (128g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/2 pequeña (105g)

salchicha vegana

3 sausage (300g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

coliflor congelada

2 1/4 taza (255g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral

2/3 taza de arroz integral cocido - 153 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 31g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

1/4 taza (42g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

1/2 taza (84g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

agua

7/8 taza(s) (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Seitán simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

seitan

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

seitan

3/4 lbs (340g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

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.

Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Queso vegano, en bloque

1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en bloque

2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

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.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

20 mediana (200g)

hummus

5 cda (75g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

40 mediana (400g)

hummus

10 cda (150g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Salteado de zanahoria y carne picada

664 kcal ● 49g protein ● 29g fat ● 31g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

4 cda, picado (12g)

aceite

2 2/3 cda (mL)

jugo de lima

4 cdita (mL)

copos de chile rojo

2/3 cdita (1g)

agua

2 2/3 cda (mL)

salsa de soja

4 cda (mL)

cebolla, picado

1 1/3 grande (200g)

ajo, picado fino

2 2/3 diente(s) (8g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

16 oz (454g)

zanahorias

5 1/3 grande (384g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Coliflor con espinacas

3 1/2 taza(s) - 249 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

espinaca fresca, picado

1 3/4 taza(s) (53g)

aceite

1 1/6 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3 1/2 taza, congelada (371g)

ajo, cortado en cubitos

3 1/2 diente(s) (11g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Corta el tofu 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los días 6 y 7

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
levadura nutricional
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
levadura nutricional
2 cdita (3g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-