

Meal Plan - Menú semanal vegano de 2200 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

2171 kcal ● 143g protein (26%) ● 78g fat (32%) ● 182g carbs (34%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

455 kcal, 13g proteína, 63g carbohidratos netos, 11g grasa



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal



[Porridge salado](#)

284 kcal

Aperitivos

255 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Nueces](#)

1/3 taza(s)- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

715 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 23g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

151 kcal



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

1 wrap(s)- 426 kcal



[Pasas](#)

1/4 taza- 137 kcal

Cena

475 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



[Medallones de batata](#)

1/2 batata- 155 kcal



[Vegan crumbles](#)

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal

Day 2

2241 kcal ● 138g protein (25%) ● 72g fat (29%) ● 210g carbs (37%) ● 52g fiber (9%)

Desayuno

455 kcal, 13g proteína, 63g carbohidratos netos, 11g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Porridge salado

284 kcal

Aperitivos

255 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

715 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Cena

545 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal

Day 3

2192 kcal ● 143g protein (26%) ● 66g fat (27%) ● 206g carbs (38%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

300 kcal, 16g proteína, 46g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde

130 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

255 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal

Almuerzo

635 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Cena

730 kcal, 30g proteína, 67g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Chili de lentejas

435 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2157 kcal ● 142g protein (26%) ● 47g fat (20%) ● 235g carbs (43%) ● 57g fiber (11%)

Desayuno

300 kcal, 16g proteína, 46g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde

130 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 4g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Zanahorias y hummus

82 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, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Cena

730 kcal, 30g proteína, 67g carbohidratos netos, 31g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Chili de lentejas

435 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal

Day 5

2112 kcal ● 157g protein (30%) ● 76g fat (32%) ● 150g carbs (28%) ● 52g fiber (10%)

Desayuno

320 kcal, 11g proteína, 32g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Sandía

8 oz- 82 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 4g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

615 kcal, 39g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 36g carbohidratos netos, 34g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Coles de Bruselas asadas

116 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

2186 kcal ● 154g protein (28%) ● 85g fat (35%) ● 159g carbs (29%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 11g proteína, 32g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Sandía

8 oz- 82 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Aperitivos

210 kcal, 10g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Uvas

102 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

700 kcal, 32g proteína, 70g carbohidratos netos, 30g grasa



Quinoa

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal



Tofu al estilo General Tso

490 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 36g carbohidratos netos, 34g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Coles de Bruselas asadas

116 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 7

2152 kcal ● 158g protein (29%) ● 70g fat (29%) ● 179g carbs (33%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 11g proteína, 32g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Sandía

8 oz- 82 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Aperitivos

210 kcal, 10g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Uvas

102 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

700 kcal, 32g proteína, 70g carbohidratos netos, 30g grasa



Quinoa

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal



Tofu al estilo General Tso

490 kcal

Cena

655 kcal, 45g proteína, 55g carbohidratos netos, 18g grasa



Chili vegano con 'carne'

654 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (719g)
- ☐ champiñones
6 oz (170g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (241g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ ajo
10 diente(s) (30g)
- ☐ kale (col rizada)
6 taza, picada (240g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ tomates enteros enlatados
1 taza (240g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/2 cda, picado (5g)
- ☐ zanahorias
2 grande (144g)
- ☐ coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
- ☐ jengibre fresco
4 cda (24g)
- ☐ pimienta
3/4 mediana (89g)
- ☐ tomates guisados en conserva
3/8 lata (~411 g) (152g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 taza, sin cáscara (100g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces de girasol
3 oz (85g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
9 naranja (1386g)
- ☐ pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- ☐ banana
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
16 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
8 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza(s) (81g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
13 3/4 taza (413g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
- ☐ levadura nutricional
1 taza (60g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
8 cda (120g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/3 paquete (340 g) (448g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (132g)
- ☐ salsa de soja
2 oz (mL)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
3/8 lata (168g)

Productos horneados

- ☐ sandía
24 oz (680g)
- ☐ puré de manzana
3 envase para llevar (~113 g) (366g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ uvas
3 1/2 taza (322g)

Especias y hierbas

- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
- ☐ sal
2 cdita (13g)
- ☐ pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
- ☐ comino molido
1/8 oz (4g)
- ☐ polvo de chile
1/3 oz (9g)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Cereales y pastas

- ☐ bulgur seco
1/2 taza (70g)
- ☐ arroz integral
2 3/4 cucharada (32g)
- ☐ quinoa, cruda
2/3 taza (113g)
- ☐ fécula de maíz
4 cda (32g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 cda (26g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Porridge salado

284 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas

3 oz (85g)

cebolla, cortado en cubos

1/2 pequeña (35g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/2 taza(s) (41g)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas

6 oz (170g)

cebolla, cortado en cubos

1 pequeña (70g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

aceite

1 cda (mL)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

avena, copos tradicionales,

avena arrollada

1 taza(s) (81g)

espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade la cebolla. Cuando esté translúcida, añade los champiñones y las hierbas y cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
2. Empuja la mezcla de champiñones a un lado de la sartén y añade la avena al otro lado, dejándola tostar uno o dos minutos.
3. Mezcla ambos lados y añade el caldo. Reduce el fuego a bajo y cocina 5 minutos hasta que la mayor parte del caldo se absorba.
4. Añade las espinacas y mezcla hasta que se marchiten. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1/2 naranja (77g)

banana, congelado

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

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

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

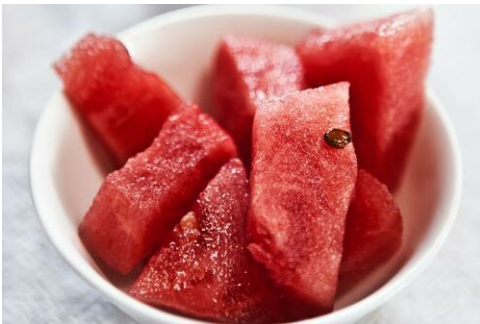
Para las 3 comidas:

nueces de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía
8 oz (227g)

Para las 3 comidas:

sandía
24 oz (680g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

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 3 comidas:

puré de manzana
3 envase para llevar (~113 g)
(366g)

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

Almuerzo 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.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 cda (30g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

7 slices (73g)

Para las 2 comidas:

hummus

4 cda (60g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

14 slices (146g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

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.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

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.

Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal ● 37g protein ● 22g fat ● 23g carbs ● 15g fiber



cilantro fresco, picado
1 1/2 cda, picado (5g)
aceite
1 cda (mL)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
agua
1 cda (mL)
salsa de soja
1 1/2 cda (mL)
cebolla, picado
1/2 grande (75g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
zanahorias
2 grande (144g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Quinoa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

quinoa, cruda
1/3 taza (57g)
agua
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

quinoa, cruda
2/3 taza (113g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)

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

Tofu al estilo General Tso

490 kcal ● 24g protein ● 27g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

10 oz (284g)

aceite

1 cda (mL)

fécula de maíz

2 cda (16g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (15g)

azúcar

1 cda (13g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

salsa de soja

2 cdita (mL)

jengibre fresco, picado

2 cda (12g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/4 lbs (567g)

aceite

2 cda (mL)

fécula de maíz

4 cda (32g)

vinagre de sidra de manzana

2 cda (30g)

azúcar

2 cda (26g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

salsa de soja

4 cdita (mL)

jengibre fresco, picado

4 cda (24g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Para las 3 comidas:

nueces
1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

batatas, cortado en rodajas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 taza, picada (80g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chili de lentejas

435 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 55g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
bulgur seco
4 cucharada (35g)
tomates enteros enlatados, picado
1/2 taza (120g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
comino molido
1/4 cda (2g)
polvo de chile
1/2 cda (4g)
lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
bulgur seco
1/2 taza (70g)
tomates enteros enlatados, picado
1 taza (240g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (2g)
comino molido
1/2 cda (3g)
polvo de chile
1 cda (8g)
lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
aceite
1 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
kale (col rizada)
4 taza, picada (160g)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Coles de Bruselas asadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

coles de Bruselas

4 oz (113g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 cda (mL)

coles de Bruselas

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

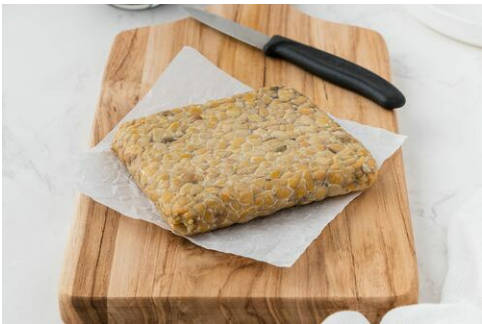
sal

1/4 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Chili vegano con 'carne'

654 kcal ● 45g protein ● 18g fat ● 55g carbs ● 23g fiber



pimiento, picado
3/4 mediana (89g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
tomates guisados en conserva
3/8 lata (~411 g) (152g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
polvo de chile
3/8 cdita (1g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
migajas de hamburguesa vegetariana
3/8 paquete (340 g) (128g)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado
3/8 lata (168g)
aceite
3/4 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
Agrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.
Añade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.
Incorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.
Lleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

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.