

Meal Plan - Menú semanal vegano de 2400 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

2358 kcal ● 155g protein (26%) ● 82g fat (31%) ● 211g carbs (36%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



[Tostada con hummus](#)

2 rebanada(s)- 293 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/6 taza(s)- 156 kcal

Aperitivos

170 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



[Galletas saladas](#)

10 galleta(s) salada(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

665 kcal, 24g proteína, 88g carbohidratos netos, 19g grasa



[Sándwiches de tempeh a la barbacoa](#)

1 sándwich(es)- 454 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)

212 kcal

Cena

745 kcal, 38g proteína, 61g carbohidratos netos, 32g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

1 lata(s)- 247 kcal



[Patty melt](#)

1 sándwich(es)- 500 kcal

Day 2

2379 kcal ● 169g protein (28%) ● 110g fat (42%) ● 133g carbs (22%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 156 kcal

Aperitivos

170 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Galletas saladas
10 galleta(s) salada(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

725 kcal, 19g proteína, 43g carbohidratos netos, 42g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
471 kcal



Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal

Cena

710 kcal, 58g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



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

Day 3

2363 kcal ● 177g protein (30%) ● 87g fat (33%) ● 185g carbs (31%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

295 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

730 kcal, 22g proteína, 74g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich a la plancha vegano
2 sándwich(es)- 662 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal

Cena

695 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 34g grasa



Nuggets tipo Chik'n
6 nuggets- 331 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Anacardos tostados
1/3 taza(s)- 261 kcal

Day 4

2411 kcal ● 199g protein (33%) ● 87g fat (32%) ● 163g carbs (27%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



[Avena instantánea con agua](#)

1 sobre(s)- 165 kcal



[Leche de soja](#)

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

295 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 7g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)

251 kcal



[Tomates cherry](#)

12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

780 kcal, 43g proteína, 53g carbohidratos netos, 35g grasa



[Salteado de zanahoria y carne picada](#)

498 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)

282 kcal

Cena

695 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 34g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)

6 nuggets- 331 kcal



[Manzana](#)

1 manzana(s)- 105 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/3 taza(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2388 kcal ● 202g protein (34%) ● 88g fat (33%) ● 148g carbs (25%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

395 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Aperitivos

295 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

675 kcal, 43g proteína, 57g carbohidratos netos, 27g grasa



Tofu al horno

12 onza(s)- 339 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

695 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 29g grasa



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



Col rizada (collard) con ajo

279 kcal



Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa- 275 kcal

Day 6

2369 kcal ● 174g protein (29%) ● 95g fat (36%) ● 153g carbs (26%) ● 51g fiber (9%)

Desayuno

395 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Yogur de almendra](#)

1 envase(s)- 191 kcal

Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada de aguacate](#)

1 rebanada(s)- 168 kcal



[Leche de soja](#)

1 1/4 taza(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

675 kcal, 43g proteína, 57g carbohidratos netos, 27g grasa



[Tofu al horno](#)

12 onza(s)- 339 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal



[Pan naan](#)

1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

695 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 29g grasa



[Coliflor con espinacas](#)

2 taza(s)- 142 kcal



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

279 kcal



[Hamburguesa vegetariana](#)

1 hamburguesa- 275 kcal

Day 7

2402 kcal ● 153g protein (25%) ● 100g fat (37%) ● 174g carbs (29%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

395 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Yogur de almendra](#)

1 envase(s)- 191 kcal

Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada de aguacate](#)

1 rebanada(s)- 168 kcal



[Leche de soja](#)

1 1/4 taza(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

750 kcal, 26g proteína, 79g carbohidratos netos, 25g grasa



[Sub vegano estilo cheesesteak con hummus](#)

1 sub(es)- 503 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

245 kcal

Cena

655 kcal, 26g proteína, 50g carbohidratos netos, 36g grasa



[Maíz](#)

231 kcal



[Tofu con costra de nuez \(vegano\)](#)

426 kcal

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
20 crackers (70g)
- ☐ pan
16 oz (448g)
- ☐ panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1/2 lbs (212g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ salsa de soja
1/2 lbs (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1 taza (137g)
- ☐ semillas de sésamo
1 1/2 cda (14g)
- ☐ nueces
4 cucharada, picada (29g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (265g)
- ☐ pimiento verde
1/4 mediana (30g)
- ☐ pimiento rojo
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
- ☐ cebolla morada
2 pequeña (140g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ tomates
12 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1502g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
4 cucharada (72g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Bebidas

- ☐ agua
1 3/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)
- ☐ albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)

Otro

- ☐ hamburguesa vegetal
3 hamburguesa (213g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
8 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (128g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
5 rebanada(s) (101g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
12 nuggets (258g)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
3 container (450g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (147g)
- ☐ coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)

- ☐ calabacín
1 grande (323g)
- ☐ ajo
14 3/4 diente(s) (44g)
- ☐ ketchup
5 cda (85g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/2 cda, picado (5g)
- ☐ zanahorias
3 mediana (182g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 2/3 taza (227g)
- ☐ pimienta
1 mediana (119g)
- ☐ lechuga romana
1 1/4 corazones (625g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
 - ☐ aderezo para ensaladas
6 2/3 oz (mL)
 - ☐ mayonesa vegana
2 oz (53g)
 - ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
-

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cda (8g)

Aperitivos

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

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

3 cucharada (26g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de almendra, saborizado
1 container (150g)

Para las 3 comidas:

yogur de almendra, saborizado
3 container (450g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwiches de tempeh a la barbacoa

1 sándwich(es) - 454 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 65g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

tempeh, desmenuzado

2 oz (57g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento verde, sin semillas y picado

1/4 mediana (30g)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

pimiento rojo, sin semillas y picado

1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

aceite

1/4 cda (mL)

salsa barbacoa

4 cucharada (72g)

- 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.

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

3/4 pequeña (53g)

pepino, cortado en rodajas finas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

- 1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal ● 10g protein ● 31g fat ● 18g carbs ● 20g fiber



aguacates, pelado y sin semillas

1 aguacate(s) (201g)

calabacín

1 grande (323g)

albahaca fresca

1 taza de hojas enteras (24g)

tomates, cortado por la mitad

10 tomates cherry (170g)

jugo de limón

3 cda (mL)

agua

1/3 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es) - 662 kcal ● 20g protein ● 31g fat ● 67g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

queso vegano, en lonchas

4 rebanada(s) (80g)

aceite

2 cdita (mL)

pan

4 rebanada (128g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

4 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 pequeña (70g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, cortado en rodajas finas

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu al horno

12 onza(s) - 339 kcal ● 33g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

3/4 lbs (340g)

jengibre fresco, pelado y rallado

3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

semillas de sésamo

3/4 cda (7g)

salsa de soja

6 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/2 cda (14g)

salsa de soja

3/4 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.

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.

Pan naan

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Sub vegano estilo cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 503 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 62g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sub(es)

hummus

4 cucharada (62g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente (3g)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 mediana (119g)

cebolla, cortado en tiras finas

1/2 grande (75g)

queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

aceite

1 cdita (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 1/4 corazones (625g)

zanahorias, en rodajas

5/8 mediana (38g)

tomates, en cubos

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Galletas saladas

10 galleta(s) salada(s) - 169 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas
10 crackers (35g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas
20 crackers (70g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)
agua
4 1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 3 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

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

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

3/4 cda (mL)

mayonesa vegana

2 cucharada (30g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

cebolla, en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.\r\n\r\nMezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.\r\n\r\nColoca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbreala con las cebollas y la otra rebanada de pan.\r\n\r\nLimpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.\r\n\r\nCorta por la mitad y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

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



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

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)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nuggets tipo Chik'n

6 nuggets - 331 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

6 nuggets (129g)

ketchup

1 1/2 cda (26g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

12 nuggets (258g)

ketchup

3 cda (51g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

aceite

2/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

ajo, cortado en cubitos

2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado

2 taza(s) (60g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

coliflor triturada congelada

4 taza, congelada (424g)

ajo, cortado en cubitos

4 diente(s) (12g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

sal

1/4 cdita (1g)

aceite

7/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

5 1/4 diente(s) (16g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 3/4 lbs (794g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
ketchup
1 cda (17g)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Maíz

231 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 5g fiber



granos de maíz congelados
1 2/3 taza (227g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu con costra de nuez (vegano)

426 kcal ● 20g protein ● 34g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



tofu firme, escurrido

6 oz (170g)

nueces

4 cucharada, picada (29g)

ajo, en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

mayonesa vegana

1 1/2 cda (23g)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

jugo de limón

3/4 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.