

Meal Plan - Menú semanal vegano de 2500 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

2479 kcal ● 179g protein (29%) ● 105g fat (38%) ● 159g carbs (26%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
2 envase- 271 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

330 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



[Leche de soja](#)
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



[Pistachos](#)
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

515 kcal, 17g proteína, 75g carbohidratos netos, 12g grasa



[Cuscús](#)
151 kcal



[Pimientos cocidos](#)
3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



[Hamburguesa vegetariana](#)
1 hamburguesa- 275 kcal

Cena

870 kcal, 53g proteína, 31g carbohidratos netos, 49g grasa



[Tomates cherry](#)
12 tomates cherry- 42 kcal



[Tomates asados](#)
4 tomate(s)- 238 kcal



[Tempeh básico](#)
8 onza(s)- 590 kcal

Day 2

2374 kcal ● 178g protein (30%) ● 72g fat (27%) ● 211g carbs (36%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

330 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

690 kcal, 41g proteína, 83g carbohidratos netos, 15g grasa



Pretzels
165 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 74g carbohidratos netos, 14g grasa



Arroz integral
2/3 taza de arroz integral cocido- 153 kcal



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal

Day 3

2556 kcal ● 196g protein (31%) ● 64g fat (23%) ● 269g carbs (42%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

435 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

275 kcal, 5g proteína, 59g carbohidratos netos, 1g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

765 kcal, 63g proteína, 63g carbohidratos netos, 26g grasa



Maíz
231 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

750 kcal, 38g proteína, 102g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
664 kcal

Day 4

2488 kcal ● 182g protein (29%) ● 84g fat (30%) ● 212g carbs (34%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

340 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

275 kcal, 5g proteína, 59g carbohidratos netos, 1g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

765 kcal, 63g proteína, 63g carbohidratos netos, 26g grasa



Maíz
231 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

775 kcal, 35g proteína, 82g carbohidratos netos, 28g grasa



Arroz y frijoles beliceños
543 kcal



Leche de soja
2 3/4 taza(s)- 233 kcal

Day 5

2492 kcal ● 158g protein (25%) ● 78g fat (28%) ● 243g carbs (39%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

275 kcal, 5g proteína, 59g carbohidratos netos, 1g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

770 kcal, 38g proteína, 95g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
213 kcal



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
558 kcal

Cena

775 kcal, 35g proteína, 82g carbohidratos netos, 28g grasa



Arroz y frijoles beliceños
543 kcal



Leche de soja
2 3/4 taza(s)- 233 kcal

Day 6

2460 kcal ● 170g protein (28%) ● 105g fat (39%) ● 177g carbs (29%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

300 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Fresas
2 1/4 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

755 kcal, 32g proteína, 58g carbohidratos netos, 42g grasa



Cuscús
251 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
506 kcal

Cena

765 kcal, 37g proteína, 59g carbohidratos netos, 38g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Day 7

2460 kcal ● 170g protein (28%) ● 105g fat (39%) ● 177g carbs (29%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

300 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Fresas
2 1/4 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

755 kcal, 32g proteína, 58g carbohidratos netos, 42g grasa



Cuscús
251 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
506 kcal

Cena

765 kcal, 37g proteína, 59g carbohidratos netos, 38g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
10 taza (mL)
- ☐ yogur de soja
6 envase(s) (902g)
- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (158g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
7 1/2 albóndiga(s) (225g)
- ☐ guisantes de nieve
1/6 cup (16g)
- ☐ cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ almendras
1/2 lbs (235g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/2 taza (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (178g)
- ☐ arroz integral
1/4 taza (42g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
3/4 grande (123g)
- ☐ ketchup
4 1/3 cda (74g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Bebidas

- ☐ agua
22 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
3/4 lata (336g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/6 cdita (1g)
- ☐ tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
12 pastel (108g)
- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

- ☐ tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (900g)
- ☐ ajo
2 3/4 diente(s) (8g)
- ☐ cebolla
7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (96g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 1/3 taza (453g)
- ☐ pimiento rojo
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)
- ☐ pepino
5/6 pepino (21 cm) (251g)
- ☐ apio crudo
1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)

Grasas y aceites

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

Frutas y jugos

- ☐ pasas
3/4 taza, compacta (124g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ fresas
4 1/2 taza, entera (648g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
3/8 caja (225 g) (85g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

Para las 3 comidas:

yogur de soja
6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal  6g protein  13g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

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

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.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña

1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña

2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras
3/4 grande (123g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Hamburguesa vegetariana

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



Rinde 1 hamburguesa

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

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pretzels

165 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 2g fiber



pretzels duros salados

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 tomates cherry

tomates

9 tomates cherry (153g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Maíz

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
3 1/3 taza (453g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



pepino, en rodajas

5/6 pepino (21 cm) (251g)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(102g)

mezcla de hojas verdes

5/6 paquete (155 g) (129g)

apio crudo, troceado

1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (67g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

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



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)

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado

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

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

5/6 caja (165 g) (137g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal ● 23g protein ● 42g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)
Aderezo ranch vegano
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)
Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
12 pastel (108g)

1. Disfruta.

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 3 comidas:

pasas
3/4 taza, compacta (124g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Fresas

2 1/4 taza(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
2 1/4 taza, entera (324g)

Para las 2 comidas:

fresas
4 1/2 taza, entera (648g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates cherry

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



Rinde 12 tomates cherry

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 tomate(s)

tomates
4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (364g)
aceite
4 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz integral

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



Rinde 2/3 taza de arroz integral cocido

arroz integral

1/4 taza (42g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 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.

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/4 lbs (99g)

tomillo fresco

1/4 cdita (0g)

pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Leche de soja

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



Rinde 1 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

664 kcal ● 31g protein ● 11g fat ● 100g carbs ● 11g fiber



albóndigas veganas congeladas

3 albóndiga(s) (90g)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 4

Comer los día 4 y día 5

Arroz y frijoles beliceños

543 kcal 16g protein 15g fat 77g carbs 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento rojo, picado

1/6 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (22g)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

cebolla, picado

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

1/4 taza (mL)

frijoles kidney (judías rojas), escurrido

3/8 lata (168g)

Para las 2 comidas:

pimiento rojo, picado

3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)

ajo, picado fino

2 1/4 diente(s) (7g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

arroz blanco de grano largo

3/4 taza (139g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

1/2 taza (mL)

frijoles kidney (judías rojas), escurrido

3/4 lata (336g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Leche de soja

2 3/4 taza(s) - 233 kcal 19g protein 12g fat 6g carbs 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

2 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

5 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 2/3 cda (28g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 2/3 piezas (170g)

Para las 2 comidas:

ketchup

3 1/3 cda (57g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 1/3 piezas (340g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
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.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.