

Meal Plan - Menú semanal vegano de 2700 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

2726 kcal ● 189g protein (28%) ● 120g fat (39%) ● 176g carbs (26%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

405 kcal, 26g proteína, 19g carbohidratos netos, 22g grasa



[Col rizada salteada](#)
91 kcal



[Tofu revuelto estilo suroeste](#)
312 kcal

Aperitivos

210 kcal, 3g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



[Aguacate](#)
176 kcal



[Tomates cherry](#)
9 tomates cherry- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

855 kcal, 50g proteína, 37g carbohidratos netos, 55g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
100 kcal



[Tofu al limón y pimienta](#)
21 onza- 756 kcal

Cena

935 kcal, 38g proteína, 111g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pan naan](#)
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



[Sopa de espinacas](#)
540 kcal

Day 2

2656 kcal ● 221g protein (33%) ● 139g fat (47%) ● 99g carbs (15%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

405 kcal, 26g proteína, 19g carbohidratos netos, 22g grasa



Col rizada salteada
91 kcal



Tofu revuelto estilo suroeste
312 kcal

Aperitivos

210 kcal, 3g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

855 kcal, 50g proteína, 37g carbohidratos netos, 55g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Tofu al limón y pimienta
21 onza- 756 kcal

Cena

865 kcal, 70g proteína, 34g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 722 kcal

Day 3

2642 kcal ● 234g protein (35%) ● 134g fat (46%) ● 86g carbs (13%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

405 kcal, 26g proteína, 19g carbohidratos netos, 22g grasa



Col rizada salteada
91 kcal



Tofu revuelto estilo suroeste
312 kcal

Aperitivos

210 kcal, 3g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

840 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 50g grasa



Tomates asados
4 tomate(s)- 238 kcal



Tofu al horno
21 1/3 onza(s)- 603 kcal

Cena

865 kcal, 70g proteína, 34g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Salchichas veganas y puré de coliflor
2 salchicha(s)- 722 kcal

Day 4

2678 kcal ● 211g protein (32%) ● 127g fat (43%) ● 134g carbs (20%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 16g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Pudín vegano básico de chía

186 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal

Aperitivos

410 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Chips de kale

206 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

840 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 50g grasa



Tomates asados

4 tomate(s)- 238 kcal



Tofu al horno

21 1/3 onza(s)- 603 kcal

Cena

725 kcal, 46g proteína, 60g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Day 5

2663 kcal ● 219g protein (33%) ● 117g fat (39%) ● 131g carbs (20%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

375 kcal, 16g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Pudín vegano básico de chía

186 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal

Aperitivos

410 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Chips de kale

206 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

750 kcal, 63g proteína, 42g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

800 kcal, 53g proteína, 38g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada de tomate y pepino

212 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 6

2673 kcal ● 192g protein (29%) ● 99g fat (33%) ● 190g carbs (28%) ● 63g fiber (9%)

Desayuno

345 kcal, 12g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra
212 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

310 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa



Moras
2 taza(s)- 139 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate
172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

885 kcal, 40g proteína, 82g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'
2 wrap(s)- 713 kcal

Cena

800 kcal, 53g proteína, 38g carbohidratos netos, 40g grasa



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 7

2557 kcal ● 167g protein (26%) ● 93g fat (33%) ● 212g carbs (33%) ● 50g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 12g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra
212 kcal



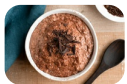
Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

310 kcal, 15g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa



Moras
2 taza(s)- 139 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate
172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

885 kcal, 40g proteína, 82g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'
2 wrap(s)- 713 kcal

Cena

685 kcal, 28g proteína, 61g carbohidratos netos, 34g grasa



Arroz blanco
5/6 taza(s) de arroz cocido- 182 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
161 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (528g)
- ☐ limón
4 pequeña (232g)
- ☐ zarzamoras
4 taza (576g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
14 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1718g)
- ☐ kale (col rizada)
2 lbs (930g)
- ☐ pimiento rojo
1 1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (179g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ espinaca fresca
2 paquete (283 g) (524g)
- ☐ jengibre fresco
2/3 oz (18g)
- ☐ ketchup
2 2/3 cda (45g)
- ☐ pepino
2 2/3 pepino (21 cm) (806g)
- ☐ apio crudo
1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)
- ☐ cebolla morada
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/4 lbs (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
4 cdita (24g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
6 cda (48g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (51g)

Bebidas

- ☐ agua
21 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (667g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
4 1/3 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ coliflor congelada
3 taza (340g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
1 1/4 lbs (556g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (159g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ cacao en polvo
1 cda (6g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 2/3 cda (24g)

- ☐ polvo de chile
3/4 cdita (2g)
- ☐ comino molido
2 3/4 cdita (6g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ extracto de vainilla
1 cdita (mL)
- ☐ canela
1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
4 lbs (1890g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1418g)
- ☐ garbanzos, en conserva
5/8 lata (280g)
- ☐ salsa de soja
1 1/3 taza (mL)
- ☐ hummus
13 cda (195g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ semillas de chía
5 cda (71g)

Aperitivos

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

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
2 1/2 ración (75g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

aceite

4 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

4 1/2 taza, picada (180g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Tofu revuelto estilo suroeste

312 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento rojo, cortado en láminas finas

1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)

sal

1/2 cdita (3g)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

polvo de chile

1/4 cdita (1g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

pimiento rojo, cortado en láminas finas

1 1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (179g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

kale (col rizada)

6 taza, picada (240g)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

polvo de chile

3/4 cdita (2g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1 1/2 cdita (5g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

1. Envuelva el tofu en un paño limpio y coloque algo pesado encima (como una sartén) durante 15 minutos.
 2. Mientras el tofu escurre, agregue todas las especias secas a un bol y añada solo la cantidad de agua necesaria para obtener una salsa vertible. Reserve.
 3. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada aceite de oliva, cebolla y pimiento. Cocine hasta que las verduras se ablanden, unos 5 minutos.
 4. Agregue la col rizada y cubra unos 2 minutos para que se cocine al vapor.
 5. Mientras tanto, desenvuelva el tofu y, con un tenedor, desmenúcelo en trozos del tamaño de un bocado.
 6. Mueva las verduras a un lado de la sartén y añada el tofu al otro lado. Cocine unos 2 minutos y luego agregue la salsa, vertiendo principalmente sobre el tofu, pero un poco también sobre las verduras. En cuanto vierta la salsa, mezcle los dos lados de la sartén y cocine otros 5-7 minutos hasta que el tofu esté ligeramente dorado.
 7. Sirva.
-

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Pudín vegano básico de chía

186 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 9g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de chía

1 1/2 cda (21g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza(s) (mL)

extracto de vainilla

1/2 cdita (mL)

canela

1/4 cdita (1g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

semillas de chía

3 cda (43g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza(s) (mL)

extracto de vainilla

1 cdita (mL)

canela

1/2 cdita (1g)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente pequeño. Cubre y refrigera la mezcla de 2 horas a toda la noche, hasta que las semillas de chía se hinchen. Sirve.

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cereal de desayuno con leche de almendra

212 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar

10 cucharada (mL)

cereal de desayuno

1 1/4 ración (38g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

1 1/4 taza (mL)

cereal de desayuno

2 1/2 ración (75g)

1. Simplemente elige un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realmente, podrías elegir cualquier cereal de desayuno y ajustar la cantidad para que esté en ese rango, ya que casi todos los cereales tendrán una distribución de macronutrientes muy similar. En otras palabras, tu elección de cereal no marcará una gran diferencia en tu dieta, pues en su mayoría son una comida matutina rápida y alta en carbohidratos.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal  4g protein  7g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal  46g protein  47g fat  35g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

limón y pimienta

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

3 cda (24g)

limón, con ralladura

1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2 1/2 lbs (1191g)

limón y pimienta

1 1/2 cdita (3g)

aceite

3 cda (mL)

fécula de maíz

6 cda (48g)

limón, con ralladura

3 pequeña (174g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(364g)

aceite

4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

8 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)

(728g)

aceite

8 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.

Tofu al horno

21 1/3 onza(s) - 603 kcal ● 59g protein ● 31g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

semillas de sésamo

1 1/3 cda (12g)

salsa de soja

2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme

2 2/3 lbs (1210g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)

semillas de sésamo

2 2/3 cda (24g)

salsa de soja

1 1/3 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.

Almuerzo 3 [↗](#)

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. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

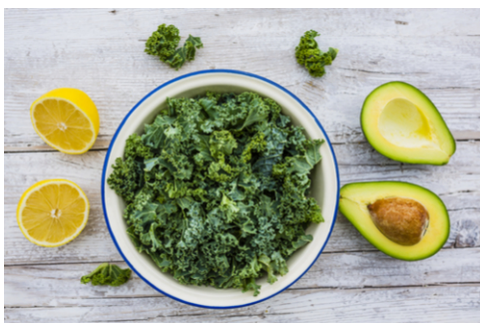
1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

3/8 aguacate(s) (75g)

kale (col rizada), troceado

3/8 manojo (64g)

limón, exprimido

3/8 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

2 wrap(s) - 713 kcal ● 36g protein ● 26g fat ● 75g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

pepino, picado

1/2 taza, rodajas (52g)

hummus

4 cda (60g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

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

tenders sin carne estilo chik'n

5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

pepino, picado

1 taza, rodajas (104g)

hummus

8 cda (120g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 oz (284g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

9 tomates cherry (153g)

Para las 3 comidas:

tomates

27 tomates cherry (459g)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 manojo (170g)
sal
1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
kale (col rizada)
2 manojo (340g)
sal
2 cdita (12g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Barrita de granola alta en proteínas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
4 taza (576g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)
leche de almendra, sin azúcar
3/8 taza(s) (mL)
semillas de chía
1 cda (14g)
cacao en polvo
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
semillas de chía
2 cda (28g)
cacao en polvo
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)



- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de espinacas

540 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 46g carbs ● 22g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
5/8 lata (280g)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
espinaca fresca
10 oz (284g)
jengibre fresco, picado
2 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (13g)
cebolla, picado
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

- 1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Fríe la cebolla y el jengibre hasta que estén tiernos, unos 3-5 minutos. Añade los garbanzos, las espinacas, el caldo, el comino y un poco de sal.
- 2. Lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las hojas estén marchitas, unos 4-5 minutos.
- 3. Vierte cuidadosamente la sopa en una batidora. Licúa hasta que quede suave. Sazona al gusto con sal y pimienta. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 722 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)
salchicha vegana
2 sausage (200g)
aceite
1 cda (mL)
coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas
2 pequeña (140g)
salchicha vegana
4 sausage (400g)
aceite
2 cda (mL)
coliflor congelada
3 taza (340g)

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 4

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 tender(s)

ketchup

2 2/3 cda (45g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 2/3 piezas (272g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y pepino

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 1/2 pequeña (105g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

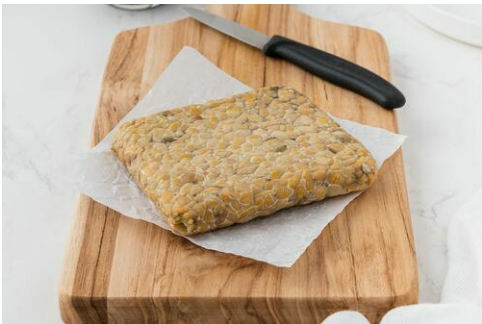
tomates, cortado en rodajas finas

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

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

Arroz blanco

5/6 taza(s) de arroz cocido - 182 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 41g carbs ● 1g fiber

Rinde 5/6 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo
1/4 taza (51g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva
3/8 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

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.\r\nPuedes 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.

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.