

Meal Plan - Menú semanal vegano de 2900 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

2871 kcal ● 183g protein (25%) ● 109g fat (34%) ● 250g carbs (35%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Avena instantánea con leche de almendra](#)

1 paquete(s)- 241 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pistachos](#)

188 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 46g proteína, 147g carbohidratos netos, 26g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

189 kcal



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)

885 kcal

Cena

605 kcal, 21g proteína, 47g carbohidratos netos, 33g grasa



[Tofu marsala](#)

434 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

170 kcal

Day 2

2894 kcal ● 232g protein (32%) ● 81g fat (25%) ● 248g carbs (34%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Pistachos
188 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal



Pasta de lentejas
673 kcal

Cena

855 kcal, 67g proteína, 94g carbohidratos netos, 19g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
789 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 3

2843 kcal ● 230g protein (32%) ● 70g fat (22%) ● 247g carbs (35%) ● 77g fiber (11%)

Desayuno

440 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Uvas
102 kcal



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Aguacate
176 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal



Pasta de lentejas
673 kcal

Cena

855 kcal, 67g proteína, 94g carbohidratos netos, 19g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
789 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 4

2881 kcal ● 268g protein (37%) ● 99g fat (31%) ● 189g carbs (26%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Uvas

102 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Aguacate

176 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 57g proteína, 78g carbohidratos netos, 30g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s)- 514 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

890 kcal, 97g proteína, 57g carbohidratos netos, 30g grasa



Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán- 892 kcal

Day 5

2872 kcal ● 210g protein (29%) ● 93g fat (29%) ● 230g carbs (32%) ● 69g fiber (10%)

Desayuno

440 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Uvas

102 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Aguacate

176 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 57g proteína, 78g carbohidratos netos, 30g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s)- 514 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

880 kcal, 38g proteína, 98g carbohidratos netos, 24g grasa



Coles de Bruselas asadas

347 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Day 6

2927 kcal ● 186g protein (25%) ● 119g fat (37%) ● 232g carbs (32%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 16g proteína, 80g carbohidratos netos, 10g grasa



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

345 kcal, 11g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

865 kcal, 52g proteína, 87g carbohidratos netos, 28g grasa



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones
302 kcal



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

830 kcal, 23g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Day 7

2927 kcal ● 186g protein (25%) ● 119g fat (37%) ● 232g carbs (32%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 16g proteína, 80g carbohidratos netos, 10g grasa



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

345 kcal, 11g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

865 kcal, 52g proteína, 87g carbohidratos netos, 28g grasa



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones
302 kcal



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

830 kcal, 23g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ pacanas
1 taza, mitades (99g)
- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)

Cereales para el desayuno

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

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)
- ☐ agua
24 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
26 cucharada grande (1/3 taza c/u) (806g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
19 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
11 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1434g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ champiñones
5 oz (141g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
- ☐ fécula de maíz
1 cdita (3g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
9 1/4 cucharada (108g)
- ☐ seitan
26 oz (737g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (672g)
- ☐ caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
7/8 cdita (5g)
- ☐ tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
5 1/4 taza (483g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ patatas
5 oz (142g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/6 paquete (283 g c/u) (336g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ ketchup
4 1/2 cda (77g)
- ☐ coles de Bruselas
3/4 lbs (340g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

- ☐ pan
2/3 lbs (320g)
- ☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 paquete (155 g) (715g)
 - ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
 - ☐ mantequilla vegana
2 1/2 cda (35g)
 - ☐ salsa teriyaki
1/2 lbs (mL)
 - ☐ pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
 - ☐ tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)
 - ☐ levadura nutricional
1/2 taza (30g)
 - ☐ queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
 - ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)
 - ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

uvas
5 1/4 taza (483g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
pan
6 rebanada (192g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana
3/4 cda (11g)
bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

Para las 2 comidas:

mantequilla vegana
1 1/2 cda (21g)
bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\nUnta la mantequilla.\nDisfruta.

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 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande

1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande

2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal ● 42g protein ● 14g fat ● 134g carbs ● 14g fiber



albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas
2/3 pepino (21 cm) (201g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
apio crudo, troceado
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas
1 1/3 pepino (21 cm) (401g)
tomates, en cubos
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (164g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 paquete (155 g) (207g)
apio crudo, troceado
2 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (107g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

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

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
2 1/4 cda (38g)
tenders sin carne estilo chik'n
9 piezas (230g)

Para las 2 comidas:

ketchup
4 1/2 cda (77g)
tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)

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

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas
1/3 pepino (21 cm) (100g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
apio crudo, troceado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas
2/3 pepino (21 cm) (201g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
apio crudo, troceado
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

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

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal 10g protein 14g fat 30g carbs 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso vegano, en lonchas**
1 rebanada(s) (20g)
- champiñones**
1/2 taza, picada (35g)
- aceite de oliva**
1/2 cda (mL)
- tomillo, seco**
1 cdita, molido (1g)
- pan**
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

- queso vegano, en lonchas**
2 rebanada(s) (40g)
- champiñones**
1 taza, picada (70g)
- aceite de oliva**
1 cda (mL)
- tomillo, seco**
2 cdita, molido (3g)
- pan**
4 rebanada(s) (128g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal 40g protein 10g fat 52g carbs 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- barrita proteica (20 g de proteína)**
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

- barrita proteica (20 g de proteína)**
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal 2g protein 5g fat 5g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

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.

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Anacardos tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)
mantequilla de maní
4 cda (64g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tofu marsala

434 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
chalotas, picado
1/2 chalota (57g)
aceite
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
2 1/2 oz (71g)
caldo de verduras, caliente
1/2 taza(s) (mL)
fécula de maíz
1 cdita (3g)
mantequilla vegana
1 cda (14g)
patatas, pelado y cortado en cuartos
5 oz (142g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y devuelve las patatas a la olla. Añade la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Machaca con un tenedor hasta obtener un puré suave. Reserva el puré.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo caliente con la maicena y un poco de sal. Remueve hasta integrar. Reserva la mezcla de caldo.
3. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente, 4-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato.
4. Calienta el resto del aceite en la misma sartén. Añade los champiñones y el chalote y cocina 3-5 minutos hasta que los champiñones empiecen a dorarse. Añade el ajo y cocina otro minuto hasta que desprenda aroma.
5. Añade el caldo y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cocina hasta que espese, unos 3-5 minutos.
6. Devuelve el tofu a la sartén y lleva a ebullición. Sazona al gusto con un poco de sal y pimienta.
7. Sirve el tofu marsala con puré de patatas.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Seitan teriyaki con verduras y arroz

789 kcal ● 65g protein ● 15g fat ● 90g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

1/4 taza (54g)

mezcla de verduras congeladas

5/8 paquete (283 g c/u) (168g)

salsa teriyaki

3 cucharada (mL)

aceite

5/8 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

7 oz (198g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

mezcla de verduras congeladas

1 1/6 paquete (283 g c/u) (336g)

salsa teriyaki

6 1/4 cucharada (mL)

aceite

1 1/6 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

14 oz (397g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

6 cda (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

seitán

3/4 lbs (340g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Coles de Bruselas asadas

347 kcal ● 10g protein ● 20g fat ● 18g carbs ● 13g fiber



aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

coles de Bruselas

3/4 lbs (340g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

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.

Alitas de coliflor BBQ

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



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)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata (224g)
aceite
1/2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.