

Meal Plan - Menú semanal vegano de 3100 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

3102 kcal ● 244g protein (31%) ● 86g fat (25%) ● 285g carbs (37%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

575 kcal, 61g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)
420 kcal



[Manzana y mantequilla de cacahuete](#)
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

400 kcal, 11g proteína, 76g carbohidratos netos, 3g grasa



[Pretzels](#)
358 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

720 kcal, 31g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



[Goulash de frijoles y tofu](#)
437 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)
282 kcal

Cena

1025 kcal, 57g proteína, 109g carbohidratos netos, 32g grasa



[Philly vegano de seitán con queso](#)
1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 783 kcal



[Ensalada mixta](#)
242 kcal

Day 2

3029 kcal ● 244g protein (32%) ● 90g fat (27%) ● 255g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

575 kcal, 61g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
420 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

400 kcal, 11g proteína, 76g carbohidratos netos, 3g grasa



Pretzels
358 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

720 kcal, 31g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal



Ensalada de tomate y pepino
282 kcal

Cena

955 kcal, 57g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
343 kcal



Tenders de chik'n crujientes
10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Day 3

3120 kcal ● 224g protein (29%) ● 120g fat (35%) ● 217g carbs (28%) ● 69g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tofu ahumado con hash de batata
413 kcal

Aperitivos

350 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

915 kcal, 54g proteína, 75g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Chili vegano con 'carne'
727 kcal

Cena

955 kcal, 57g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
343 kcal



Tenders de chik'n crujientes
10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Day 4

3063 kcal ● 253g protein (33%) ● 120g fat (35%) ● 187g carbs (24%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tofu ahumado con hash de batata

413 kcal

Aperitivos

350 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

915 kcal, 54g proteína, 75g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Chili vegano con 'carne'

727 kcal

Cena

895 kcal, 86g proteína, 50g carbohidratos netos, 36g grasa



Puré de batata

92 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 5

3122 kcal ● 234g protein (30%) ● 126g fat (36%) ● 194g carbs (25%) ● 68g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tofu ahumado con hash de batata

413 kcal

Aperitivos

350 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

940 kcal, 66g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Lentejas

174 kcal



Tofu y verduras asadas

616 kcal

Cena

930 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Puré de batata

275 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 6

3105 kcal ● 258g protein (33%) ● 114g fat (33%) ● 197g carbs (25%) ● 64g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



Pistachos

188 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

335 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 34g carbohidratos netos, 10g grasa



Tiras de pimiento y hummus

213 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

940 kcal, 66g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Lentejas

174 kcal



Tofu y verduras asadas

616 kcal

Cena

940 kcal, 38g proteína, 91g carbohidratos netos, 40g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



Cuscús

402 kcal

Day 7

3098 kcal ● 276g protein (36%) ● 123g fat (36%) ● 168g carbs (22%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



Pistachos

188 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

335 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 34g carbohidratos netos, 10g grasa



Tiras de pimiento y hummus

213 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

930 kcal, 84g proteína, 28g carbohidratos netos, 48g grasa



Tofu al horno

26 2/3 onza(s)- 754 kcal



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Cena

940 kcal, 38g proteína, 91g carbohidratos netos, 40g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s)- 279 kcal



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



Cuscús

402 kcal

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
6 1/2 oz (184g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
13 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1669g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- ☐ cebolla
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (307g)
- ☐ cebolla morada
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (290g)
- ☐ pepino
5 1/2 pepino (21 cm) (1656g)
- ☐ pimiento
4 1/4 grande (690g)
- ☐ zanahorias
6 mediana (370g)
- ☐ lechuga romana
4 1/2 corazones (2250g)
- ☐ ketchup
5 1/3 cda (91g)
- ☐ tomates guisados en conserva
5/6 lata (~411 g) (337g)
- ☐ batatas
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (735g)
- ☐ brócoli
56 cucharadita, picado (106g)
- ☐ coles de Bruselas
9 1/4 oz (265g)
- ☐ brócoli congelado
8 taza (728g)
- ☐ jengibre fresco
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
28 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (884g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
6 taza (mL)
- ☐ agua
31 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
4 mediano (7,5 cm diá.) (728g)
- ☐ peras
2 mediana (356g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
- ☐ polvo de chile
5/6 cdita (2g)
- ☐ comino molido
5/6 cdita (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/4 lbs (128g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)

Otro

- ☐ bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
1 1/2 rebanada(s) (30g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
21 1/3 piezas (544g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
- ☐ pimentón ahumado
3 tsp (7g)
- ☐ levadura nutricional
3 cda (11g)

- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
5/6 paquete (340 g) (283g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (176g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
5/6 lata (373g)
- ☐ tofu extra firme
3 1/3 lbs (1512g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ hummus
13 1/4 cucharada (203g)
- ☐ salsa de soja
13 1/4 cucharada (mL)

- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
4 3/4 taza (mL)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
5/6 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ semillas de sésamo
1 2/3 cda (15g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 cdita (7g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche de almendras)

420 kcal ● 57g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

leche de almendra, sin azúcar

2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

leche de almendra, sin azúcar

4 taza (mL)

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

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu ahumado con hash de batata

413 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1/6 taza(s) (mL)

aceite

1 cda (mL)

pimentón ahumado

1 tsp (2g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/2 pequeña (35g)

batatas, cortado en cubos

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

tofu firme, secado con papel de cocina

1/2 lbs (198g)

Para las 3 comidas:

agua

1/2 taza(s) (mL)

aceite

3 cda (mL)

pimentón ahumado

3 tsp (7g)

levadura nutricional

3 cda (11g)

cebolla morada, cortado en rodajas

1 1/2 pequeña (105g)

batatas, cortado en cubos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

tofu firme, secado con papel de cocina

1 1/3 lbs (595g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade la batata en cubos y cocina hasta que se dore ligeramente, unos 4-5 minutos.
2. Agrega un poco de agua y tapa para que se cocinen al vapor hasta que las batatas se puedan perforar fácilmente con un tenedor, 3-5 minutos.
3. Añade la cebolla en rodajas y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que la cebolla esté suave, unos 6-8 minutos. Transfiere el hash a un plato y limpia la sartén.
4. Calienta el resto del aceite en la sartén a fuego medio y desmenuza el tofu en la sartén. Incorpora levadura nutricional, pimentón ahumado y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que el tofu empiece a quedar un poco crujiente.
5. Sirve el tofu con el hash de batata.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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.

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

335 kcal  53g protein  9g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
cacao en polvo
4 cdita (7g)
leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
agua
4 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.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Goulash de frijoles y tofu

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



Translation missing:
es.for_single_meal

- 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)

Para las 2 comidas:

- tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**
1/2 lbs (198g)
- tomillo fresco**
1/2 cdita (0g)
- pimentón (paprika)**
3 cdita (7g)
- aceite**
1 cda (mL)
- ajo, picado**
1 diente (3g)
- cebolla, cortado en cubitos**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1 lata(s) (439g)

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.

Ensalada de tomate y pepino

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



Translation missing:
es.for_single_meal

- 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)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas**
1/2 taza (mL)
- cebolla morada, cortado en rodajas finas**
2 pequeña (140g)
- pepino, cortado en rodajas finas**
2 pepino (21 cm) (602g)
- tomates, cortado en rodajas finas**
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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

Chili vegano con 'carne'

727 kcal ● 50g protein ● 20g fat ● 62g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, picado

5/6 mediana (99g)

ajo, picado

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

tomates guisados en conserva

3/8 lata (~411 g) (169g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

polvo de chile

3/8 cdita (1g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

3/8 paquete (340 g) (142g)

lentejas, crudas

1/4 taza (40g)

frijoles kidney (judías rojas),

escurrido y enjuagado

3/8 lata (187g)

aceite

5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, picado

1 2/3 mediana (198g)

ajo, picado

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

tomates guisados en conserva

5/6 lata (~411 g) (337g)

cebolla, picado

5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)

caldo de verduras

5/6 taza(s) (mL)

polvo de chile

5/6 cdita (2g)

comino molido

5/6 cdita (2g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

5/6 paquete (340 g) (283g)

lentejas, crudas

6 2/3 cucharada (80g)

frijoles kidney (judías rojas),

escurrido y enjuagado

5/6 lata (373g)

aceite

1 2/3 cda (mL)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Tofu y verduras asadas

616 kcal ● 42g protein ● 31g fat ● 28g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado al gusto

1 3/4 mediana (107g)

aceite de oliva

1 1/6 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

9 1/3 cucharada, picado (53g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (32g)

pimiento, en rodajas

5/8 mediana (69g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

1/4 lbs (132g)

tofu extra firme

1 1/6 bloque (378g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado al gusto

3 1/2 mediana (213g)

aceite de oliva

2 1/3 cda (mL)

brócoli, cortado al gusto

56 cucharadita, picado (106g)

cebolla, cortado en láminas gruesas

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

pimiento, en rodajas

1 1/6 mediana (139g)

coles de Bruselas, cortado por la mitad

9 1/3 oz (265g)

tofu extra firme

2 1/3 bloque (756g)

pimienta negra

1 1/6 cdita, molido (3g)

sal

1 1/6 cdita (7g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
 2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
 3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
 4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
 5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
 6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
 7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
 8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
 9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tofu al horno

26 2/3 onza(s) - 754 kcal ● 74g protein ● 39g fat ● 18g carbs ● 9g fiber



Rinde 26 2/3 onza(s)

tofu extra firme

1 2/3 lbs (756g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

semillas de sésamo

1 2/3 cda (15g)

salsa de soja

13 1/3 cucharada (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.

Leche de soja

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



Rinde 1 1/4 taza(s)

leche de soja, sin azúcar

1 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

358 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 71g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
pretzels duros salados
3 1/4 oz (92g)

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
6 1/2 oz (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 3 comidas:

pepino

3 pepino (21 cm) (903g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 3 comidas:

nueces

1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tiras de pimiento y hummus

213 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

1 1/4 mediana (149g)

hummus

6 1/2 cucharada (101g)

Para las 2 comidas:

pimiento

2 1/2 mediana (298g)

hummus

13 cucharada (203g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Philly vegano de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 783 kcal ● 48g protein ● 24g fat ● 89g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es) tipo sub

seitán, cortado en tiras

1/4 lbs (128g)

pimiento, en rodajas

3/4 pequeña (56g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

aceite

3/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 1/2 panecillo(s) (128g)

queso vegano, en lonchas

1 1/2 rebanada(s) (30g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 3/4 corazones (875g)

zanahorias, en rodajas

7/8 mediana (53g)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

3 1/2 corazones (1750g)

zanahorias, en rodajas

1 3/4 mediana (107g)

tomates, en cubos

3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (431g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

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

Tenders de chik'n crujientes

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



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

2 2/3 cda (45g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 2/3 piezas (272g)

Para las 2 comidas:

ketchup

5 1/3 cda (91g)

tenders sin carne estilo chik'n

21 1/3 piezas (544g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



batatas

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana

3 sausage (300g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

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



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



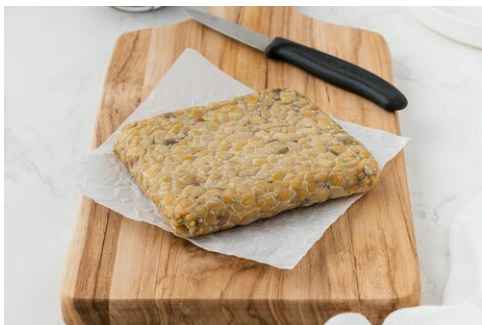
batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y 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 luegoazona 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.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal 11g protein 18g fat 8g carbs 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- aceite de oliva
4 cedita (mL)
- brócoli congelado
4 taza (364g)
- sal
2 pizca (1g)
- pimienta negra
2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva
8 cedita (mL)
- brócoli congelado
8 taza (728g)
- sal
4 pizca (2g)
- pimienta negra
4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal 13g protein 21g fat 4g carbs 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- tofu firme
6 oz (170g)
- aceite
3 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

- tofu firme
3/4 lbs (340g)
- aceite
6 cedita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

Cuscús

402 kcal 14g protein 1g fat 79g carbs 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

Para las 2 comidas:

- cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

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.