

Meal Plan - Menú semanal vegano de 3200 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

3067 kcal ● 228g protein (30%) ● 139g fat (41%) ● 170g carbs (22%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 28g proteína, 45g carbohidratos netos, 22g grasa



[Cereal de desayuno con leche de almendra](#)
169 kcal



[Yogur de almendra](#)
1 envase(s)- 191 kcal



[Tortitas de salchicha vegana para el desayuno](#)
2 tortitas- 166 kcal

Aperitivos

370 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada con hummus](#)
1 rebanada(s)- 146 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

685 kcal, 40g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



[Rodajas de pepino](#)
1 pepino- 60 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
189 kcal

Cena

1105 kcal, 63g proteína, 42g carbohidratos netos, 67g grasa



[Pan pita](#)
1/2 pan pita(s)- 39 kcal



[Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de hummus y limón](#)
1065 kcal

Day 2

3240 kcal ● 246g protein (30%) ● 120g fat (33%) ● 228g carbs (28%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

525 kcal, 28g proteína, 45g carbohidratos netos, 22g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra
169 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
2 tortitas- 166 kcal

Aperitivos

370 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 60g proteína, 102g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Wrap de tempeh a la barbacoa
2 wrap(s)- 944 kcal

Cena

940 kcal, 61g proteína, 36g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 3

3156 kcal ● 242g protein (31%) ● 154g fat (44%) ● 153g carbs (19%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 29g grasa



Pretzels
110 kcal



Pistachos
375 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

980 kcal, 63g proteína, 46g carbohidratos netos, 55g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
6 brochetas- 699 kcal



Ensalada de tomate y pepino
282 kcal

Cena

940 kcal, 61g proteína, 36g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 4

3154 kcal ● 241g protein (31%) ● 102g fat (29%) ● 244g carbs (31%) ● 75g fiber (10%)

Desayuno

485 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 29g grasa



Pretzels
110 kcal



Pistachos
375 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

960 kcal, 48g proteína, 147g carbohidratos netos, 7g grasa



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal

Cena

960 kcal, 75g proteína, 25g carbohidratos netos, 50g grasa



Col rizada (collard) con ajo
358 kcal



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

Day 5

3237 kcal ● 228g protein (28%) ● 155g fat (43%) ● 161g carbs (20%) ● 70g fiber (9%)

Desayuno

600 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu ahumado con hash de batata
517 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



Tiras de pimiento y hummus
227 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

965 kcal, 45g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



Col rizada (collard) con ajo
398 kcal



Tofu con naranja y sésamo
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal

Cena

935 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
785 kcal

Day 6

3227 kcal ● 210g protein (26%) ● 143g fat (40%) ● 207g carbs (26%) ● 68g fiber (8%)

Desayuno

600 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu ahumado con hash de batata
517 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



Tiras de pimiento y hummus
227 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

965 kcal, 45g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



Col rizada (collard) con ajo
398 kcal



Tofu con naranja y sésamo
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal

Cena

925 kcal, 34g proteína, 75g carbohidratos netos, 47g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete
735 kcal



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Day 7

3211 kcal ● 201g protein (25%) ● 155g fat (43%) ● 199g carbs (25%) ● 54g fiber (7%)

Desayuno

600 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Tofu ahumado con hash de batata
517 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



Tiras de pimiento y hummus
227 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

945 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 59g grasa



Semillas de girasol
451 kcal



Sándwich a la plancha vegano
1 1/2 sándwich(es)- 496 kcal

Cena

925 kcal, 34g proteína, 75g carbohidratos netos, 47g grasa



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete
735 kcal



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
16 1/2 oz (467g)
- ☐ salsa de soja
3/4 lbs (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/2 lbs (224g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 taza(s) (120g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1340g)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ pan pita
2 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (70g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ pistachos, pelados
1 taza (123g)
- ☐ semillas de sésamo
1 oz (29g)
- ☐ semillas de chía
2 1/2 cdita (12g)
- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
9 aceitunas grandes (40g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ jugo de lima
4 cda (mL)
- ☐ naranja
3 2/3 naranja (567g)

Bebidas

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (971g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- ☐ pimienta
3 1/3 grande (550g)
- ☐ jengibre fresco
1/4 oz (8g)
- ☐ cebolla morada
3 pequeña (201g)
- ☐ ajo
14 diente(s) (42g)
- ☐ berza (hojas de col)
3 1/2 lbs (1644g)
- ☐ coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (394g)
- ☐ calabacín
5 mediana (980g)
- ☐ cebolletas
5 cucharada, en rodajas (40g)

Grasas y aceites

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

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
2 ración (60g)
- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
- ☐ sal
1 2/3 cdita (10g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
- ☐ fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 1/3 oz (66g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
2 container (300g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
4 hamburguesa(s) (152g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
15 1/2 oz (439g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 1/2 taza (405g)
- ☐ Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- ☐ aceite de sésamo
2 1/2 cda (mL)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
7 1/2 taza (mL)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
4 cucharada (mL)
- ☐ pimentón ahumado
3 3/4 tsp (9g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)

- ☐ salsa barbacoa
8 fl oz (283g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cereal de desayuno con leche de almendra

169 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

cereal de desayuno

1 ración (30g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

cereal de desayuno

2 ración (60g)

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 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.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas - 166 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

Para las 2 comidas:

hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno

4 hamburguesa(s) (152g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1 taza (123g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tofu ahumado con hash de batata

517 kcal 25g protein 29g fat 32g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- agua 1/6 taza(s) (mL)
- aceite 1 1/4 cda (mL)
- pimentón ahumado 1 1/4 tsp (3g)
- levadura nutricional 1 1/4 cda (5g)
- cebolla morada, cortado en rodajas 5/8 pequeña (44g)
- batatas, cortado en cubos 5/8 batata, 12,5 cm de largo (131g)
- tofu firme, secado con papel de cocina 1/2 lbs (248g)

Para las 3 comidas:

- agua 5/8 taza(s) (mL)
- aceite 3 3/4 cda (mL)
- pimentón ahumado 3 3/4 tsp (9g)
- levadura nutricional 3 3/4 cda (14g)
- cebolla morada, cortado en rodajas 2 pequeña (131g)
- batatas, cortado en cubos 2 batata, 12,5 cm de largo (394g)
- tofu firme, secado con papel de cocina 26 1/4 oz (744g)

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal 1g protein 0g fat 16g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- naranja 1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

- naranja 3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal  33g protein  23g fat  15g carbs  10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cedita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Rodajas de pepino

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



Rinde 1 pepino

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Wrap de tempeh a la barbacoa

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g protein ● 25g fat ● 97g carbs ● 25g fiber



Rinde 2 wrap(s)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 pequeña (74g)

aceite

1 cdita (mL)

tortillas de harina

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

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

salsa barbacoa

4 cda (68g)

tempeh, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas - 699 kcal ● 57g protein ● 42g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 6 brochetas

jengibre fresco, rallado o picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

Brocheta(s)

6 pincho(s) (6g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (227g)

aceite de sésamo

1 cda (mL)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Ensalada de tomate y pepino

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



aderezo para ensaladas

4 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 pequeña (70g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



coliflor

3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

levadura nutricional

3/4 taza (45g)

sal

3/4 cdita (5g)

salsa barbacoa

3/4 taza (215g)

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.

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 pan pita(s)

pan pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal  18g protein  21g fat  12g carbs  23g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 1/4 lbs (567g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
7 1/2 diente(s) (23g)
sal
5/8 cdita (4g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
2 1/2 lbs (1134g)

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

Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal  27g protein  26g fat  53g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de sésamo
3/4 cda (mL)
semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
fécula de maíz
2 1/4 cda (18g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)
salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
azúcar
1 1/2 cda (20g)
salsa de soja
1 1/2 cda (mL)
naranja, exprimido
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cda (23g)
azúcar
3 cda (39g)
salsa de soja
3 cda (mL)
naranja, exprimido
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

Semillas de girasol

451 kcal ● 21g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha vegano

1 1/2 sándwich(es) - 496 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)
aceite
1 1/2 cdlta (mL)
pan
3 rebanada (96g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:
almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:
jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:
leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tiras de pimiento y hummus

227 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimiento
1 1/3 mediana (159g)
hummus
1/2 taza (108g)

Para las 3 comidas:

pimiento
4 mediana (476g)
hummus
1 1/3 taza (325g)

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

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

pan pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de hummus y limón

1065 kcal ● 62g protein ● 67g fat ● 35g carbs ● 20g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza(s) (120g)

tiras veganas 'chik'n'

1/2 lbs (213g)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

aceite

3 cda (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

tomates, picado

3/4 taza de tomates cherry (112g)

aceitunas negras enlatadas, deshuesado

9 aceitunas grandes (40g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

hummus

4 1/2 cda (68g)

1. Mezcla el hummus y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina las tiras de chik'n el tiempo indicado en las instrucciones del paquete. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el chik'n, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (chik'n, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
- aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
- aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
- levadura nutricional
2 cdita (3g)
- aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- seitán, desmenuzado o en rodajas
3/4 lbs (340g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- tomates, cortado por la mitad
24 tomates cherry (408g)
- aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)
- aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
- levadura nutricional
4 cdita (5g)
- aceite
4 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

- almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



ajo, picado
3 1/2 diente(s) (10g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1 cda (mL)
berza (hojas de col)
18 oz (510g)

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

Tofu al horno

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



Rinde 21 1/3 onza(s)
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)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



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.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal ● 48g protein ● 50g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Aderezo ranch vegano
4 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
aceite
1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

735 kcal 31g protein 47g fat 33g carbs 16g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

calabacín, cortado en espiral
2 1/2 mediana (490g)
semillas de chía
1 1/4 cdita (6g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
cebolletas
2 1/2 cucharada, en rodajas (20g)
semillas de sésamo
1 1/4 cdita (4g)
salsa de soja
2 1/2 cda (mL)
mantequilla de maní
5 cda (80g)
mezcla para coleslaw
1 1/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

calabacín, cortado en espiral
5 mediana (980g)
semillas de chía
2 1/2 cdita (12g)
jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
cebolletas
5 cucharada, en rodajas (40g)
semillas de sésamo
2 1/2 cdita (8g)
salsa de soja
5 cda (mL)
mantequilla de maní
10 cda (160g)
mezcla para coleslaw
2 1/2 taza (225g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal 3g protein 1g fat 42g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.