

Meal Plan - Menú semanal vegano de 3300 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

3185 kcal ● 235g protein (30%) ● 78g fat (22%) ● 327g carbs (41%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

400 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



[Barrita de proteína](#)

1 barra- 245 kcal



[Rodajas de pepino](#)

1/4 pepino- 15 kcal



[Chips de kale](#)

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 60g proteína, 126g carbohidratos netos, 24g grasa



[Arroz blanco](#)

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

3 lata(s)- 741 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)

71 kcal

Cena

1180 kcal, 51g proteína, 144g carbohidratos netos, 32g grasa



[Semillas de girasol](#)

271 kcal



[Bol de tabulé de garbanzos especiados](#)

910 kcal

Day 2

3220 kcal ● 227g protein (28%) ● 93g fat (26%) ● 321g carbs (40%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

400 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Chips de kale

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 60g proteína, 126g carbohidratos netos, 24g grasa



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Cena

1215 kcal, 43g proteína, 138g carbohidratos netos, 47g grasa



Curry de berenjena y tofu

1215 kcal

Day 3

3288 kcal ● 305g protein (37%) ● 117g fat (32%) ● 213g carbs (26%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 41g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Revuelto de tofu 'quesoso'
380 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Fresas
3 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 72g proteína, 91g carbohidratos netos, 37g grasa



Cuscús
201 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
298 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

1020 kcal, 86g proteína, 54g carbohidratos netos, 48g grasa



Seitán con ajo y pimienta
913 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
108 kcal

Day 4

3277 kcal ● 246g protein (30%) ● 88g fat (24%) ● 303g carbs (37%) ● 71g fiber (9%)

Desayuno

470 kcal, 41g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Revuelto de tofu 'quesoso'
380 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Fresas
3 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 45g proteína, 86g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
341 kcal



Lo-mein de tofu
677 kcal

Cena

1025 kcal, 54g proteína, 148g carbohidratos netos, 12g grasa



Sopa de lentejas y verduras
694 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Day 5

3225 kcal ● 231g protein (29%) ● 83g fat (23%) ● 316g carbs (39%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

480 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Fresas
3 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 38g proteína, 136g carbohidratos netos, 28g grasa



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Sopa de garbanzos con mostaza y limón
518 kcal

Cena

940 kcal, 51g proteína, 91g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Goulash de frijoles y tofu
874 kcal

Day 6

3366 kcal ● 239g protein (28%) ● 78g fat (21%) ● 360g carbs (43%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

480 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Aperitivos

335 kcal, 4g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Uvas
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 38g proteína, 136g carbohidratos netos, 28g grasa



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal



Sopa de garbanzos con mostaza y limón
518 kcal

Cena

1075 kcal, 65g proteína, 145g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
676 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Day 7

3309 kcal ● 237g protein (29%) ● 113g fat (31%) ● 272g carbs (33%) ● 63g fiber (8%)

Desayuno

480 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido proteico verde

261 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal

Aperitivos

335 kcal, 4g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Uvas

213 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

985 kcal, 36g proteína, 48g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

487 kcal



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 499 kcal

Cena

1075 kcal, 65g proteína, 145g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal



Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2 taza (355g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/6 caja (165 g) (192g)
- ☐ seitan
1 1/2 lbs (643g)

Bebidas

- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ ramen con sabor oriental
1/2 paquete con sobre de sabor (43g)
- ☐ caldo de verduras
5 1/2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla morada
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pepino
4 1/3 pepino (21 cm) (1304g)
- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (783g)
- ☐ kale (col rizada)
16 1/2 oz (472g)
- ☐ perejil fresco
3 1/3 ramitas (3g)
- ☐ berenjena
3/4 pequeña (344g)
- ☐ pimiento verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 1/3 cdita (14g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/2 cdita (2g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (17g)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)
- ☐ copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ almendras
3 oz (89g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/3 lata (1045g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1332g)
- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (180g)
- ☐ mantequilla de maní
6 cda (96g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
7 2/3 cda (mL)
- ☐ fresas
11 taza, entera (1584g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)

- ☐ ajo
12 diente(s) (36g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
5/8 paquete (285 g) (171g)
- ☐ granos de maíz congelados
10 cucharada (85g)
- ☐ apio crudo
11 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (453g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 2/3 lbs (768g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ puerros
1 1/2 puerro (134g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)

Otro

- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ salsa curry
3/4 frasco (425 g) (319g)
- ☐ yogur de soja
3 envase(s) (451g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/4 oz (35g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 paquete (155 g) (458g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- ☐ salsa teriyaki
1/3 taza (mL)

- ☐ banana
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- ☐ uvas
7 1/3 taza (675g)
- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
5 pieza(s) (450g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Barrita de granola pequeña

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña

1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña

2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal ● 39g protein ● 18g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 cda (mL)
levadura nutricional
4 cucharada (15g)
sal
1/4 cdita (2g)
cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente (3g)
tofu firme, escurrido
14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

agua
4 cda (mL)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
cúrcuma, molida
1/2 cdita (2g)
ajo, picado
2 diente (6g)
tofu firme, escurrido
1 3/4 lbs (794g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio.
Agrega el ajo y cocina hasta que esté fragante.
Desmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando.
Añade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado.
Cocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario.
Sirve.

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 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

3 naranja (462g)

banana, congelado

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

polvo de proteína, vainilla

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

2 cda (32g)

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

6 cda (96g)

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

2/3 taza (123g)

agua

1 1/3 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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Cuscús
201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Maíz salteado y habas de Lima
298 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 30g carbs ● 7g fiber



aceite de oliva
5/6 cda (mL)
granos de maíz congelados
10 cucharada (85g)
habas de Lima, congeladas
10 cucharada (100g)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. 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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

341 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 34g carbs ● 10g fiber



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.

Lo-mein de tofu

677 kcal ● 33g protein ● 32g fat ● 52g carbs ● 12g fiber



ramen con sabor oriental

1/2 paquete con sobre de sabor (43g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

agua

3/4 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazón con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazón con salsa de soja y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

2 pieza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

pan naan

4 pieza(s) (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos con mostaza y limón

518 kcal ● 21g protein ● 18g fat ● 50g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
jugo de limón
3 cda (mL)
condimento italiano
3/8 cdita (1g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
brócoli, troceado
3/4 taza, picado (68g)
puerros, en rodajas
3/4 puerro (67g)
garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 diente(s) (9g)
jugo de limón
6 cda (mL)
condimento italiano
3/4 cdita (3g)
caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
mostaza Dijon
1 cda (17g)
brócoli, troceado
1 1/2 taza, picado (137g)
puerros, en rodajas
1 1/2 puerro (134g)
garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

1. Calienta aceite en una olla grande. Añade puerros, ajo y algo de sal. Revuelve y cocina 5-7 minutos hasta que se ablanden.
2. Agrega el caldo, los garbanzos (incluyendo el líquido) y el condimento italiano. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos.
3. Toma aproximadamente 1/4 de la mezcla y tritúrala en una licuadora hasta que quede suave. Vuelve a incorporar el puré a la olla y remueve.
4. Añade brócoli, tapa y cocina 10 minutos. Apaga el fuego. Agrega la mostaza Dijon y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de lentejas y col rizada

487 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 41g carbs ● 9g fiber



ajo, cortado en cubos
1 1/4 diente(s) (4g)
comino molido
5/8 cdita (1g)
agua
1 1/4 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)
kale (col rizada)
2 taza, picada (75g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
almendras
1 1/4 cucharada, en tiras finas (8g)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
lentejas, crudas
5 cucharada (60g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 499 kcal ● 17g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)

1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)

2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

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

Para las 2 comidas:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
sal
1 1/3 cdita (8g)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

3 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 30g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
3 2/3 taza, entera (528g)

Para las 3 comidas:

fresas
11 taza, entera (1584g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

213 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3 2/3 taza (337g)

Para las 2 comidas:

uvas
7 1/3 taza (675g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de tabulé de garbanzos especiados

910 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 141g carbs ● 25g fiber



perejil fresco, picado

3 1/3 ramitas (3g)

tomates, picado

5/6 tomate roma (67g)

pepino, picado

3/8 pepino (21 cm) (125g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/6 lata (373g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

comino molido

5/6 cdita (2g)

aceite

3/8 cdita (mL)

cuscús instantáneo, saborizado

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

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Curry de berenjena y tofu

1215 kcal ● 43g protein ● 47g fat ● 138g carbs ● 18g fiber



tofu firme, secar con papel

absorbente y cortar en cubos

3/4 package (16 oz) (340g)

berenjena, cortado en cubos

3/4 pequeña (344g)

arroz blanco de grano largo

3/4 taza (139g)

aceite

3/4 cda (mL)

salsa curry

3/4 frasco (425 g) (319g)

1. Prepara el arroz según el paquete. Reserva.
 2. En una sartén a fuego medio, añade el aceite.
 3. Agrega el tofu y la berenjena en cubos y cocina hasta que estén dorados, moviendo de vez en cuando, durante unos 7 minutos.
 4. Vierte la salsa de curry y caliéntala.
 5. Sirve el arroz y cubre con la mezcla de curry.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
1/4 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
sal
1/8 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa de lentejas y verduras

694 kcal ● 44g protein ● 4g fat ● 97g carbs ● 25g fiber



mezcla de verduras congeladas

2 taza (253g)

ajo

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

levadura nutricional

1 1/4 cda (5g)

kale (col rizada)

1 1/4 taza, picada (50g)

caldo de verduras

2 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

10 cucharada (120g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto.
Sirve.

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.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

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.

Goulash de frijoles y tofu

874 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 87g carbs ● 26g fiber



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.
-

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g c/u) (144g)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g c/u) (288g)

salsa teriyaki

1/3 taza (mL)

aceite

1 cda (mL)

seitan, cortado en tiras

3/4 lbs (340g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras 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.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

Para las 7 comidas:

agua
28 taza(s) (mL)
polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-