

Meal Plan - Menú semanal vegano de 3400 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

3379 kcal ● 239g protein (28%) ● 50g fat (13%) ● 422g carbs (50%) ● 72g fiber (8%)

Desayuno

550 kcal, 20g proteína, 90g carbohidratos netos, 5g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1 1/2 bagel(s)- 434 kcal



Moras
1 2/3 taza(s)- 116 kcal

Aperitivos

415 kcal, 11g proteína, 74g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1200 kcal, 61g proteína, 172g carbohidratos netos, 12g grasa



Alitas de coliflor BBQ
1070 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Cena

780 kcal, 50g proteína, 81g carbohidratos netos, 25g grasa



Maíz
323 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Day 2

3379 kcal ● 239g protein (28%) ● 50g fat (13%) ● 422g carbs (50%) ● 72g fiber (8%)

Desayuno

550 kcal, 20g proteína, 90g carbohidratos netos, 5g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1 1/2 bagel(s)- 434 kcal



Moras
1 2/3 taza(s)- 116 kcal

Aperitivos

415 kcal, 11g proteína, 74g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1200 kcal, 61g proteína, 172g carbohidratos netos, 12g grasa



Alitas de coliflor BBQ
1070 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Cena

780 kcal, 50g proteína, 81g carbohidratos netos, 25g grasa



Maíz
323 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Day 3

3396 kcal ● 291g protein (34%) ● 95g fat (25%) ● 290g carbs (34%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

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



Revuelto de tofu 'quesoso'
380 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Aperitivos

415 kcal, 11g proteína, 74g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 54g proteína, 156g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa de lentejas y verduras
647 kcal



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

Cena

1035 kcal, 89g proteína, 41g carbohidratos netos, 51g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Day 4

3437 kcal ● 214g protein (25%) ● 127g fat (33%) ● 289g carbs (34%) ● 70g fiber (8%)

Desayuno

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



Revuelto de tofu 'quesoso'
380 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 72g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 28g proteína, 69g carbohidratos netos, 59g grasa



Pizzas de portobello con queso (veganos)
4 sombrerito(s) de champiñón- 583 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

Cena

1060 kcal, 41g proteína, 130g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de edamame y garbanzos
535 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal

Day 5

3364 kcal ● 310g protein (37%) ● 113g fat (30%) ● 227g carbs (27%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

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



Revuelto de tofu 'quesoso'
380 kcal



Col rizada salteada
91 kcal

Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 72g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 73g proteína, 98g carbohidratos netos, 28g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Cena

995 kcal, 91g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



Maíz
92 kcal



Tofu al horno
32 onza(s)- 905 kcal

Day 6

3360 kcal283g protein (34%)105g fat (28%)267g carbs (32%)54g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
420 kcal

Aperitivos

415 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 363 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 58g proteína, 115g carbohidratos netos, 31g grasa



Durazno
4 durazno(s)- 264 kcal



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal

Cena

1080 kcal, 59g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal

Day 7

3360 kcal283g protein (34%)105g fat (28%)267g carbs (32%)54g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
420 kcal

Aperitivos

415 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 363 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 58g proteína, 115g carbohidratos netos, 31g grasa



Durazno
4 durazno(s)- 264 kcal



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal

Cena

1080 kcal, 59g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal



Sub de albóndigas veganas
2 sub(s)- 936 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ coliflor
8 cabeza pequeña (10 cm diá.) (2120g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ tomates
2 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (327g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ granos de maíz congelados
5 1/3 taza (725g)
- ☐ pimiento verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ☐ ajo
7 1/2 diente(s) (22g)
- ☐ cebolla
1/3 taza, picada (53g)
- ☐ kale (col rizada)
1 lbs (482g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)
- ☐ sombrero de portabella
4 pieza entera (564g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (268g)
- ☐ edamame, congelado, preparado
5 cucharada (47g)
- ☐ pimiento
3/8 mediana (48g)
- ☐ jengibre fresco
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ ketchup
6 1/2 cda (111g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
6 oz (174g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
- ☐ yogur de soja
3 envase(s) (451g)
- ☐ mantequilla vegana
1 1/2 cda (21g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ queso vegano rallado
1 taza (112g)
- ☐ condimento italiano
1/3 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
2 taza (572g)
- ☐ caldo de verduras
2 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 taza (390g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Grasas y aceites

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

Bebidas

- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
32 cucharada grande (1/3 taza c/u) (992g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
4 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras
3 1/3 taza (480g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
2 1/2 cucharadita (8g)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)
- ☐ durazno
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

Cereales y pastas

- ☐ albóndigas veganas congeladas
16 albóndiga(s) (480g)
- ☐ bollo para sub(s)
4 panecillo(s) (340g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3 cdita (17g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ cúrcuma, molida
3/4 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ vinagre
3/8 cdita (mL)

- ☐ seitan
2/3 lbs (302g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)
- ☐ pan naan
3 1/2 pieza(s) (315g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ garbanzos, en conserva
5/6 lata (358g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ salsa de soja
1 taza (mL)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cda (18g)
 - ☐ frutos secos mixtos
13 1/4 cucharada (112g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s) - 434 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (158g)

Para las 2 comidas:

mantequilla vegana

1 1/2 cda (21g)

bagel

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (315g)

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

Moras

1 2/3 taza(s) - 116 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

1 2/3 taza (240g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

3 1/3 taza (480g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

agua
6 cda (mL)
levadura nutricional
3/4 taza (45g)
sal
3/4 cdita (5g)
cúrcuma, molida
3/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente (9g)
tofu firme, escurrido
2 1/2 lbs (1191g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y cocina hasta que esté fragante.\r\nDesmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado.\r\nCocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario.\r\nSirve.

Col rizada salteada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

aceite
4 1/2 cdita (mL)
kale (col rizada)
4 1/2 taza, picada (180g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal ● 56g protein ● 8g fat ● 160g carbs ● 35g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

Para las 2 comidas:

coliflor

8 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(2120g)

levadura nutricional

2 taza (120g)

sal

2 cdita (12g)

salsa barbacoa

2 taza (572g)

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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

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

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

apio crudo, troceado

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

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Almuerzo 2

Comer los día 3

Sopa de lentejas y verduras

647 kcal ● 41g protein ● 3g fat ● 91g carbs ● 23g fiber



mezcla de verduras congeladas

1 3/4 taza (236g)

ajo

1 1/6 diente(s) (3g)

levadura nutricional

1 1/6 cda (4g)

kale (col rizada)

56 cucharadita, picada (47g)

caldo de verduras

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

9 1/3 cucharada (112g)

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

Pan naan

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



Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pizzas de portobello con queso (vegas)

4 sombrerito(s) de champiñón - 583 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 50g carbs ● 15g fiber



Rinde 4 sombrerito(s) de champiñón

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

sombrero de portabella, tallos retirados

4 pieza entera (564g)

queso vegano rallado

1 taza (112g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel aluminio, engrasándolo con el aceite de oliva.
2. Coloca los sombreritos de champiñón con la parte superior hacia abajo en la bandeja y reparte la salsa de tomate en cada uno de forma uniforme.
3. Cubre cada uno con el queso y las especias.
4. Hornea 25 minutos hasta que el queso se derrita.

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

kale (col rizada), troceado

1 manojo (170g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Rinde 4 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Durazno

4 durazno(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Para las 2 comidas:

durazno

8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

Para las 2 comidas:

ketchup

6 1/2 cda (111g)

tenders sin carne estilo chik'n

26 piezas (663g)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:

agua
2 1/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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 3 comidas:

jugo de fruta
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña

2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña

4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

6 2/3 cucharada (56g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal 1g protein 0g fat 8g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Maíz

323 kcal 9g protein 2g fat 59g carbs 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2 1/3 taza (317g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
4 2/3 taza (635g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal 41g protein 22g fat 22g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
seitan, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

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 seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan 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 seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de edamame y garbanzos

535 kcal ● 24g protein ● 20g fat ● 44g carbs ● 20g fiber



zanahorias, picado en cubitos
3/8 mediana (24g)
edamame, congelado, preparado
5 cucharada (47g)
condimento italiano
1/3 cdita (1g)
vinagre
3/8 cdita (mL)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
arándanos rojos deshidratados
2 1/2 cucharadita (8g)
pimiento, picado en cubitos
3/8 mediana (48g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
5/6 lata (358g)

1. Cocer el edamame según las instrucciones del paquete. Desechar las vainas.
2. En un bol grande, añadir los garbanzos enjuagados, los granos de edamame, el pimiento, las zanahorias y los arándanos. Reservar.
3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el condimento hasta que estén integrados.
4. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y mezclar.
5. Se sirve mejor fría.

Pan naan

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

Rinde 2 pieza(s)

pan naan
2 pieza(s) (180g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu al horno

32 onza(s) - 905 kcal ● 88g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



Rinde 32 onza(s)

tofu extra firme
2 lbs (907g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
semillas de sésamo
2 cda (18g)
salsa de soja
1 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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas

8 albóndiga(s) (240g)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

bollo para sub(s)

2 panecillo(s) (170g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas

16 albóndiga(s) (480g)

salsa para pasta

1 taza (260g)

levadura nutricional

4 cdita (5g)

bollo para sub(s)

4 panecillo(s) (340g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
 2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
 3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
 4. Sirve.
-

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.