

Meal Plan - Menú semanal vegano de 3500 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

3406 kcal ● 232g protein (27%) ● 81g fat (21%) ● 344g carbs (40%) ● 93g fiber (11%)

Desayuno

515 kcal, 20g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
3 envase- 407 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

490 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



[Barrita de proteína](#)
1 barra- 245 kcal



[Frambuesas](#)
1 1/2 taza(s)- 108 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

1210 kcal, 54g proteína, 135g carbohidratos netos, 28g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
245 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
962 kcal

Cena

760 kcal, 35g proteína, 87g carbohidratos netos, 24g grasa



[Naranja](#)
2 naranja(s)- 170 kcal



[Nuggets tipo Chik'n](#)
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Day 2

3372 kcal ● 249g protein (30%) ● 101g fat (27%) ● 310g carbs (37%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 20g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

490 kcal, 25g proteína, 43g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 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

1060 kcal, 71g proteína, 93g carbohidratos netos, 41g grasa



Tenders de chik'n crujientes
16 tender(s)- 914 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Cena

870 kcal, 36g proteína, 94g carbohidratos netos, 32g grasa



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Day 3

3360 kcal ● 228g protein (27%) ● 111g fat (30%) ● 308g carbs (37%) ● 54g fiber (6%)

Desayuno

560 kcal, 11g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena con chocolate y plátano
562 kcal

Aperitivos

430 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



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



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 71g proteína, 93g carbohidratos netos, 41g grasa



Tenders de chik'n crujientes
16 tender(s)- 914 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Cena

870 kcal, 36g proteína, 94g carbohidratos netos, 32g grasa



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Day 4

3567 kcal ● 239g protein (27%) ● 136g fat (34%) ● 258g carbs (29%) ● 89g fiber (10%)

Desayuno

560 kcal, 11g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



[Avena con chocolate y plátano](#)
562 kcal

Aperitivos

430 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



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



[Frambuesas](#)
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 49g grasa



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
818 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
3/8 taza(s)- 327 kcal

Cena

995 kcal, 67g proteína, 47g carbohidratos netos, 48g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
342 kcal

Day 5

3493 kcal ● 249g protein (29%) ● 159g fat (41%) ● 183g carbs (21%) ● 84g fiber (10%)

Desayuno

490 kcal, 20g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



[Semillas de girasol](#)
271 kcal



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)
218 kcal

Aperitivos

430 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



[Semillas de calabaza](#)
183 kcal



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



[Frambuesas](#)
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 49g grasa



[Sopa de garbanzos y col rizada](#)
818 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
3/8 taza(s)- 327 kcal

Cena

995 kcal, 67g proteína, 47g carbohidratos netos, 48g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



[Ensalada de edamame y remolacha](#)
342 kcal

Day 6

3343 kcal243g protein (29%)185g fat (50%)121g carbs (15%)55g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 20g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa

Semillas de girasol

271 kcal

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal

Aperitivos

430 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa

Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 41g proteína, 23g carbohidratos netos, 82g grasa

Tomates asados

3 tomate(s)- 179 kcal

Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal

Cena

960 kcal, 56g proteína, 75g carbohidratos netos, 40g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Day 7

3343 kcal243g protein (29%)185g fat (50%)121g carbs (15%)55g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 20g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa

Semillas de girasol

271 kcal

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal

Aperitivos

430 kcal, 29g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa

Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 41g proteína, 23g carbohidratos netos, 82g grasa

Tomates asados

3 tomate(s)- 179 kcal

Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal

Cena

960 kcal, 56g proteína, 75g carbohidratos netos, 40g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Bebidas

- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
2 3/4 corazones (1375g)
- ☐ zanahorias
15 1/2 mediana (944g)
- ☐ tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1294g)
- ☐ ajo
16 diente(s) (48g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (238g)
- ☐ apio crudo
7 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (290g)
- ☐ ketchup
10 2/3 cda (181g)
- ☐ kale (col rizada)
16 1/2 oz (467g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)
- ☐ mayonesa vegana
6 cda (90g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ yogur de soja
6 envase(s) (902g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
32 piezas (816g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
20 1/2 taza (615g)
- ☐ chispas de chocolate
5 cda (71g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)
- ☐ cacao en polvo
2 cda (12g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/3 cdita (8g)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ mostaza Dijon
3 cda (45g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/2 taza (278g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 1/4 taza(s) (101g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 1/2 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

- ☐ salsa de soja
2 oz (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 lata (1344g)
- ☐ mantequilla de maní
7 oz (193g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (128g)
- ☐ nueces
1 taza, picada (116g)
- ☐ semillas de chía
4 cda (57g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
12 1/2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
2 naranja (308g)
 - ☐ frambuesas
6 taza (738g)
 - ☐ jugo de lima
2 cdlita (mL)
 - ☐ banana
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)
 - ☐ jugo de limón
1 1/4 fl oz (mL)
 - ☐ aguacates
2 rebanadas (50g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur de leche de soja

3 envase - 407 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur de soja
6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena con chocolate y plátano

562 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 86g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chispas de chocolate

2 1/2 cda (35g)

banana, cortado en rodajas

1 1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (148g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

5/8 taza(s) (51g)

jarabe de arce

1 1/4 cdita (mL)

agua

1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

chispas de chocolate

5 cda (71g)

banana, cortado en rodajas

2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1 1/4 taza(s) (101g)

jarabe de arce

2 1/2 cdita (mL)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

1. Agregue todos los ingredientes, pero sólo la mitad de las rodajas de plátano, y cocine en el microondas unos 2 minutos. Cubra con las rodajas de plátano restantes y sirva.
2. Nota: Puede mezclar la avena, las chispas de chocolate y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días. Cuando esté listo para comer, agregue agua, la mitad de las rodajas de plátano y caliente en el microondas. Cubra con el plátano restante.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Semillas de girasol

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 1/4 corazones (625g)

zanahorias, en rodajas

5/8 mediana (38g)

tomates, en cubos

1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

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

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 117g carbs ● 35g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata(s) (549g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

caldo de verduras

5/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

2 1/2 grande (180g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

16 tender(s) - 914 kcal ● 65g protein ● 36g fat ● 82g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
4 cda (68g)
tenders sin carne estilo chik'n
16 piezas (408g)

Para las 2 comidas:

ketchup
8 cda (136g)
tenders sin carne estilo chik'n
32 piezas (816g)

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Sopa de garbanzos y col rizada

818 kcal  40g protein  22g fat  84g carbs  32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/2 lata (672g)
- aceite
1 1/2 cdita (mL)
- ajo, picado
3 diente(s) (9g)
- caldo de verduras
6 taza(s) (mL)
- kale (col rizada), picado
3 taza, picada (120g)

Para las 2 comidas:

- garbanzos, en conserva, escurrido
3 lata (1344g)
- aceite
3 cdita (mL)
- ajo, picado
6 diente(s) (18g)
- caldo de verduras
12 taza(s) (mL)
- kale (col rizada), picado
6 taza, picada (240g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal  10g protein  27g fat  7g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

- frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(546g)

aceite

6 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal ● 39g protein ● 68g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido

3/4 lbs (340g)

nueces

1/2 taza, picada (58g)

ajo, en cubos

3 diente(s) (9g)

mayonesa vegana

3 cda (45g)

mostaza Dijon

1 1/2 cda (23g)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido

1 1/2 lbs (680g)

nueces

1 taza, picada (116g)

ajo, en cubos

6 diente(s) (18g)

mayonesa vegana

6 cda (90g)

mostaza Dijon

3 cda (45g)

jugo de limón

3 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

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.

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal  2g protein  1g fat  10g carbs  12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

- 1. Enjuaga las frambuesas 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

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

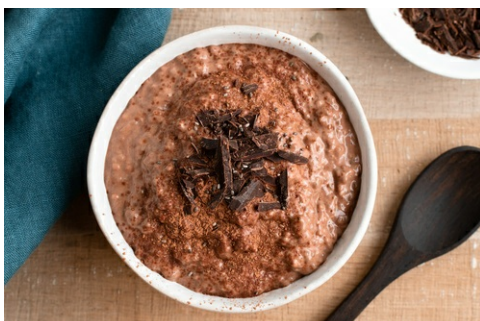
Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
semillas de chía
2 cda (28g)
cacao en polvo
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
semillas de chía
4 cda (57g)
cacao en polvo
2 cda (12g)
aguacates
2 rebanadas (50g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 cda (45g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
 2. Sirve con ketchup.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

agua

5/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

13 1/3 cucharada (154g)

agua

1 2/3 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.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

tomates

14 cucharada de tomates cherry (130g)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

tomates

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

1 cda, picado (3g)

aceite

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/6 cdita (0g)

agua

2/3 cda (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/3 grande (50g)

ajo, picado fino

2/3 diente(s) (2g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

4 oz (113g)

zanahorias

1 1/3 grande (96g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/3 cdita (1g)

agua

1 1/3 cda (mL)

salsa de soja

2 cda (mL)

cebolla, picado

2/3 grande (100g)

ajo, picado fino

1 1/3 diente(s) (4g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

1/2 lbs (227g)

zanahorias

2 2/3 grande (192g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
 2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
 3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
 4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

3/4 cda (3g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cucharada (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

salsa de soja

3 cdita (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

6 cucharada (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

vinagreta balsámica

4 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

8 remolacha(s) (400g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

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)

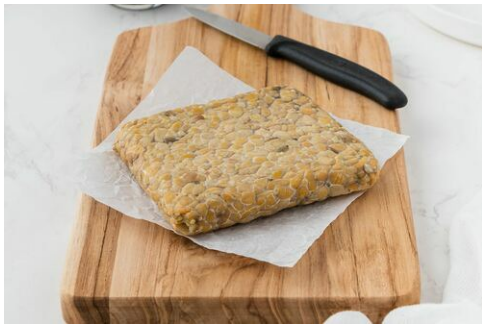
agua

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.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes 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.

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.