

Meal Plan - Menú semanal vegano de 50 g de proteína

[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

1027 kcal ● 52g protein (20%) ● 37g fat (32%) ● 108g carbs (42%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 3g proteína, 50g carbohidratos netos, 1g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Cena

390 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

3 tomate(s) relleno(s)- 391 kcal

Almuerzo

305 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 261 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 2

1040 kcal ● 53g protein (20%) ● 30g fat (26%) ● 123g carbs (47%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 3g proteína, 50g carbohidratos netos, 1g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Cena

405 kcal, 9g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Quesadilla vegana de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s)- 328 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Almuerzo

305 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub- 261 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 3

973 kcal ● 55g protein (23%) ● 29g fat (27%) ● 105g carbs (43%) ● 17g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 3g proteína, 50g carbohidratos netos, 1g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Cena

355 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Almuerzo

285 kcal, 11g proteína, 44g carbohidratos netos, 4g grasa



Ensalada egipcia de quinoa

285 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 4

1057 kcal ● 93g protein (35%) ● 28g fat (24%) ● 92g carbs (35%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

410 kcal, 25g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal



Lentejas

116 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Cena

355 kcal, 39g proteína, 20g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal



Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 5

990 kcal ● 70g protein (28%) ● 28g fat (26%) ● 90g carbs (36%) ● 24g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas- 97 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

285 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta

121 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal

Almuerzo

410 kcal, 25g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal



Lentejas

116 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1011 kcal ● 75g protein (30%) ● 21g fat (19%) ● 110g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa



Tofu cajún

157 kcal



Lentejas

174 kcal

Almuerzo

340 kcal, 12g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Pasta con salsa comprada

255 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1011 kcal ● 75g protein (30%) ● 21g fat (19%) ● 110g carbs (44%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa



Tofu cajún
157 kcal



Lentejas
174 kcal

Almuerzo

340 kcal, 12g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Pasta con salsa comprada
255 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ quinoa, cruda
1/3 taza (56g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
1 1/2 pequeña (111g)
- ☐ cebolla
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (135g)
- ☐ tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1125g)
- ☐ calabacín
3/4 grande (242g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 paquete (283 g) (59g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (389g)
- ☐ lechuga romana
1 1/4 corazones (625g)
- ☐ zanahorias
4 1/2 mediana (279g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ coles de Bruselas
1 taza, rallada (50g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ cilantro fresco
1/2 cda, picado (2g)
- ☐ ajo
1/3 diente(s) (1g)
- ☐ apio crudo
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

Grasas y aceites

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

Otro

Frutas y jugos

- ☐ pasas
3/4 taza, compacta (124g)
- ☐ jugo de fruta
18 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cdita (mL)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/8 cdita (2g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1 cda (18g)
- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (59g)

- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
 - ☐ queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)
 - ☐ queso vegano rallado
1 1/2 oz (42g)
 - ☐ condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
 - ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (238g)
 - ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
-

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasas

4 cucharada, compacta (41g)

Para las 3 comidas:

pasas

3/4 taza, compacta (124g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

6 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta

18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

salsa picante

1 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1/2 taza, rallada (25g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

salsa picante

2 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1 taza, rallada (50g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

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 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g 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

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

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

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 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Philly vegano de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 261 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, cortado en tiras

1 1/2 oz (43g)

pimiento, en rodajas

1/4 pequeña (19g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

aceite

1/4 cda (mL)

bollo para sub(s)

1/2 panecillo(s) (43g)

queso vegano, en lonchas

1/2 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

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

Tomates cherry

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada egipcia de quinoa

285 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 44g carbs ● 7g fiber



pimiento, sin semillas

1 pequeña (74g)

tomates, finamente picado

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

quinoa, cruda

1/3 taza (56g)

comino molido

1/2 cdita (1g)

cúrcuma, molida

1/4 cdita (1g)

pepino, finamente picado

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

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

jugo de limón

1 cda (mL)

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete, excepto que añade comino y cúrcuma al agua mientras se cocina.
2. Mientras la quinoa se cocina, prepara los ingredientes restantes. (Opcional: puedes cortar el pimiento por la mitad y asarlo en el gratinador durante unos 10 minutos, dándole la vuelta una vez, hasta que la piel se ampolle. Retira la piel y pica finamente. Esto es opcional; también puedes usar pimiento crudo finamente picado.)
3. Cuando la quinoa esté cocida, deja enfriar 5 minutos y luego mezcla todos los ingredientes restantes.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 cda (17g)

tenders sin carne estilo chik'n

4 piezas (102g)

Para las 2 comidas:

ketchup

2 cda (34g)

tenders sin carne estilo chik'n

8 piezas (204g)

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

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

3 tomate(s) relleno(s) - 391 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 22g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 tomate(s) relleno(s)

queso vegano rallado

4 cucharada (28g)

tomates

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)

calabacín, en cubos

3/4 grande (242g)

cebolla, en cubos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Quesadilla vegana de aguacate y verduras

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g protein ● 16g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1 cda (18g)

aceite

1/4 cdita (mL)

queso vegano rallado

1/2 oz (14g)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

aguacates, en rodajas finas

1/4 aguacate(s) (50g)

tortillas de harina

1/2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (59g)

1. Añade queso, espinacas y rodajas de aguacate a la mitad de la tortilla. Dobla la tortilla por la mitad y presiona suavemente.
Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade la quesadilla y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
Corta y sirve con salsa.

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

Tofu básico

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



Rinde 6 onza(s)

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/4 corazones (125g)

zanahorias, en rodajas

1/8 mediana (8g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aderezo para ensaladas

3/8 cda (mL)

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

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 onza(s)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

seitan

5 oz (142g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitan a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

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

Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



cilantro fresco, picado
1/2 cda, picado (2g)
aceite
1/3 cda (mL)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
agua
1/3 cda (mL)
salsa de soja
1/2 cda (mL)
cebolla, picado
1/6 grande (25g)
ajo, picado fino
1/3 diente(s) (1g)
migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)
zanahorias
2/3 grande (48g)

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 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
condimento cajún
1/2 cdita (1g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 7 comidas:

agua
7 taza(s) (mL)
polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(217g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-