

Meal Plan - Menú semanal vegano de 60 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

1031 kcal ● 76g protein (30%) ● 46g fat (40%) ● 53g carbs (20%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 3g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



[Chocolate negro](#)

2 cuadrado(s)- 120 kcal



[Sandía](#)

4 oz- 41 kcal

Cena

355 kcal, 23g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



[Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete](#)

2 brochetas- 233 kcal



[Ensalada mixta](#)

121 kcal

Almuerzo

410 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



[Salteado de zanahoria y carne picada](#)

332 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Day 2

951 kcal ● 78g protein (33%) ● 38g fat (36%) ● 60g carbs (25%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 3g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



[Chocolate negro](#)

2 cuadrado(s)- 120 kcal



[Sandía](#)

4 oz- 41 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)

1 salchicha(s)- 361 kcal

Almuerzo

320 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



[Arroz integral](#)

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



[Tomates asados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Vegan crumbles](#)

1 taza(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 cucharada- 109 kcal

Day 3

951 kcal ● 78g protein (33%) ● 38g fat (36%) ● 60g carbs (25%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 3g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Sandía

4 oz- 41 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal

Almuerzo

320 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 4

1000 kcal ● 74g protein (30%) ● 36g fat (32%) ● 71g carbs (28%) ● 24g fiber (10%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal

Cena

400 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

275 kcal, 11g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 5

1061 kcal ● 74g protein (28%) ● 43g fat (36%) ● 68g carbs (26%) ● 26g fiber (10%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal

Cena

400 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Almuerzo

340 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Garbanzos al estilo español
187 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1021 kcal ● 79g protein (31%) ● 32g fat (29%) ● 84g carbs (33%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 39g carbohidratos netos, 5g grasa



Avena con canela simple con agua
108 kcal



Jugo de frutas
2/3 taza(s)- 76 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal

Almuerzo

340 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 16g grasa



Garbanzos al estilo español
187 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1023 kcal ● 80g protein (31%) ● 19g fat (17%) ● 120g carbs (47%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 13g proteína, 39g carbohidratos netos, 5g grasa



Avena con canela simple con agua

108 kcal



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas- 83 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 18g carbohidratos netos, 11g grasa



Pimientos y cebollas salteados

63 kcal



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal

Almuerzo

340 kcal, 12g proteína, 63g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta con salsa comprada

340 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ cilantro fresco
1 cda, picado (3g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (267g)
- ☐ ajo
1 2/3 diente(s) (5g)
- ☐ zanahorias
7 mediana (427g)
- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (451g)
- ☐ jengibre fresco
1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ pepino
1/8 pepino (21 cm) (38g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 paquete (283 g) (72g)
- ☐ apio crudo
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
- ☐ pimienta
1 1/2 grande (246g)
- ☐ concentrado de tomate
1 cda (16g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 oz (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3/8 fl oz (mL)
- ☐ sandía
12 oz (340g)
- ☐ jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 paquete (340 g) (313g)
- ☐ mantequilla de maní
2/3 cda (11g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
- ☐ Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
2 2/3 oz (76g)
- ☐ aceite de sésamo
1/3 cda (mL)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cda (3g)
- ☐ queso crema sin lácteos
1 1/2 cda (23g)
- ☐ hamburguesas de salchicha veganas para el desayuno
4 hamburguesa(s) (152g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
- ☐ azúcar
1 cda (13g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

- ☐ sal
1/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/2 cda (3g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ canela
1 cdita (3g)

Bebidas

- ☐ agua
1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1/2 taza (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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)

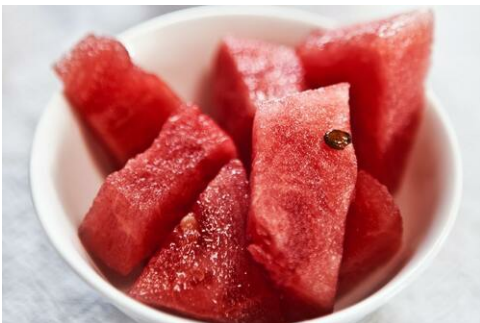
Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sandía
4 oz (113g)

Para las 3 comidas:

sandía
12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema sin lácteos

3/4 cda (11g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 2 comidas:

queso crema sin lácteos

1 1/2 cda (23g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha veanas para el desayuno

1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 2 comidas:

hamburguesas de salchicha veanas para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/8 taza(s) (mL)

canela

1/2 cdita (1g)

azúcar

1/2 cda (7g)

copos rápidos

4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

agua

3/4 taza(s) (mL)

canela

1 cdita (3g)

azúcar

1 cda (13g)

copos rápidos

1/2 taza (40g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesas de salchicha vegan para el desayuno

1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 2 comidas:

hamburguesas de salchicha vegan para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Salteado de zanahoria y carne picada

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



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)

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.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/3 taza (63g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)
aceite
2 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.

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
1 taza (100g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa
vegetariana**
2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (110g)
apio crudo, picado
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
zanahorias, picado
1/4 grande (18g)
aceite
1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.\r\nIncorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.\r\nSirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Garbanzos al estilo español

187 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/4 grande (41g)

comino molido

1/4 cda (2g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1 oz (28g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 grande (38g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 grande (82g)

comino molido

1/2 cda (3g)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

aceite

1/2 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

espinaca fresca

2 oz (57g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

concentrado de tomate

1 cda (16g)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 grande (75g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Pasta con salsa comprada

340 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

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

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas - 233 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 brochetas

jengibre fresco, rallado o picado

1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)

Brocheta(s)

2 pincho(s) (2g)

tiras veganas 'chik'n'

2 2/3 oz (76g)

aceite de sésamo

1/3 cda (mL)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2/3 cda (11g)

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

Ensalada 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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

aceite

1/2 cda (mL)

coliflor congelada

3/4 taza (85g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

aceite

1 cda (mL)

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

aceite

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

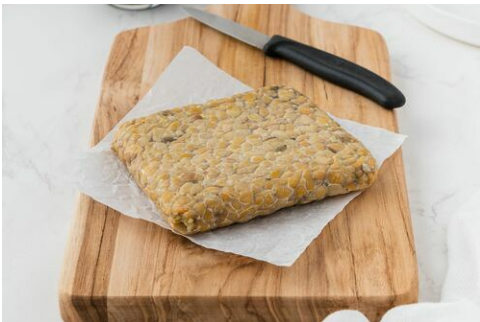
aceite

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

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

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.