

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2800 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

2805 kcal ● 216g protein (31%) ● 83g fat (27%) ● 260g carbs (37%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

435 kcal, 20g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



Fresas
1 2/3 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

915 kcal, 34g proteína, 153g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Pasta con salsa comprada
766 kcal

Cena

885 kcal, 87g proteína, 35g carbohidratos netos, 41g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 2

2805 kcal ● 216g protein (31%) ● 83g fat (27%) ● 260g carbs (37%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

435 kcal, 20g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



Fresas
1 2/3 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

915 kcal, 34g proteína, 153g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Pasta con salsa comprada
766 kcal

Cena

885 kcal, 87g proteína, 35g carbohidratos netos, 41g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 3

2825 kcal ● 181g protein (26%) ● 95g fat (30%) ● 258g carbs (37%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

435 kcal, 20g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



Fresas
1 2/3 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

875 kcal, 29g proteína, 114g carbohidratos netos, 28g grasa



Arroz y frijoles beliceños
724 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

945 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 38g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 277 kcal

Day 4

2792 kcal ● 186g protein (27%) ● 88g fat (28%) ● 262g carbs (37%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Compota de manzana

114 kcal



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal

Aperitivos

265 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

875 kcal, 29g proteína, 114g carbohidratos netos, 28g grasa



Arroz y frijoles beliceños

724 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Cena

945 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 38g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2833 kcal ● 185g protein (26%) ● 132g fat (42%) ● 175g carbs (25%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Compota de manzana

114 kcal



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal

Aperitivos

265 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur natural

1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

920 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 75g grasa



Tacos de queso y guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

940 kcal, 47g proteína, 89g carbohidratos netos, 34g grasa



Cassoulet de alubias blancas

385 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Leche

2 taza(s)- 298 kcal

Day 6

2791 kcal ● 182g protein (26%) ● 138g fat (44%) ● 157g carbs (22%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Zanahorias y hummus

287 kcal

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 28g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

920 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 75g grasa



Tacos de queso y guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

805 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 7

2756 kcal ● 190g protein (28%) ● 77g fat (25%) ● 279g carbs (40%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

515 kcal, 19g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



[Cacahuets tostados](#)

1/4 taza(s)- 230 kcal



[Zanahorias y hummus](#)

287 kcal

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 28g carbohidratos netos, 7g grasa



[Tostada con hummus](#)

1 rebanada(s)- 146 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

885 kcal, 46g proteína, 133g carbohidratos netos, 14g grasa



[Sopa de tomate](#)

2 lata(s)- 421 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)

3 envase(s)- 465 kcal

Cena

805 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 25g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal



[Sub de albóndigas veganas](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ yogur natural bajo en grasa
2 1/2 taza (613g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- ☐ queso cheddar
2 taza, rallada (226g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1 lata (448g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (110g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ hummus
19 cda (285g)

Especias y hierbas

- ☐ polvo de cebolla
1/6 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1/6 cdita (0g)
- ☐ sal
1 pizca (0g)
- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/2 oz (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Bebidas

- ☐ agua
18 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (554g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ pimienta roja
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)
- ☐ ajo
7 diente(s) (21g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ☐ kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
- ☐ zanahorias
1 grande (72g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ zanahorias baby
56 mediana (560g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)
- ☐ guacamole (comercial)
16 cda (247g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

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

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ fresas
5 taza, entera (720g)
- ☐ frambuesas
9 3/4 oz (276g)
- ☐ puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (699g)
- ☐ caldo de verduras
6 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

- ☐ levadura nutricional
3 cdita (4g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)
- ☐ almendras
1 taza, entera (161g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, cortado en tiras

2 oz (57g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Para las 3 comidas:

tempeh, cortado en tiras

6 oz (170g)

polvo de cebolla

1/6 cdita (0g)

aceite

3/4 cdita (mL)

comino molido

1/6 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

bagel

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

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Fresas

1 2/3 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 2/3 taza, entera (240g)

Para las 3 comidas:

fresas

5 taza, entera (720g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nibs de cacao
1 tsp (3g)
frambuesas
8 frambuesas (15g)
polvo de proteína
1 cda (6g)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

nibs de cacao
2 tsp (7g)
frambuesas
16 frambuesas (30g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zanahorias y hummus

287 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 24g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
28 mediana (280g)
hummus
7 cda (105g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
56 mediana (560g)
hummus
14 cda (210g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
pasta seca cruda
3/4 lbs (342g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz y frijoles beliceños

724 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 103g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento rojo, picado
1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)
ajo, picado fino
1 1/2 diente(s) (5g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido
1/2 lata (224g)

Para las 2 comidas:

pimiento rojo, picado
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)
ajo, picado fino
3 diente(s) (9g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)
frijoles kidney (judías rojas), escurrido
1 lata (448g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tacos de queso y guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protein ● 58g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)
8 cda (124g)
queso cheddar
1 taza, rallada (113g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
16 cda (247g)
queso cheddar
2 taza, rallada (226g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal ● 37g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa
1 1/4 taza (306g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa
2 1/2 taza (613g)

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 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal  7g protein  5g fat  15g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal  14g protein  3g fat  13g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata (336g)

aceite

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

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.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
levadura nutricional
3 cdita (4g)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

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

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.