

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1300 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

1314 kcal ● 103g protein (31%) ● 42g fat (29%) ● 106g carbs (32%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas](#)
1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

410 kcal, 12g proteína, 46g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sándwich a la plancha vegano](#)
1 sándwich(es)- 331 kcal



[Fresas](#)
1 1/2 taza(s)- 78 kcal

Aperitivos

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



[Pretzels](#)
110 kcal



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

Cena

305 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Seitán simple](#)
4 onza(s)- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1324 kcal102g protein (31%)40g fat (27%)115g carbs (35%)24g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

420 kcal, 11g proteína, 55g carbohidratos netos, 15g grasa



Garbanzos cremosos al limón
233 kcal



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



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Aperitivos

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
110 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1339 kcal111g protein (33%)47g fat (31%)98g carbs (29%)21g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

380 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

105 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz con limón
203 kcal



Seitán con ajo y pimienta
228 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1361 kcal ● 108g protein (32%) ● 42g fat (28%) ● 118g carbs (35%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 4g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena con chocolate y plátano
225 kcal

Aperitivos

105 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

380 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz con limón
203 kcal



Seitán con ajo y pimienta
228 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g protein (30%) ● 27g fat (19%) ● 132g carbs (42%) ● 27g fiber (9%)

Desayuno

225 kcal, 4g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena con chocolate y plátano
225 kcal

Aperitivos

105 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

390 kcal, 10g proteína, 64g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Batata rellena de garbanzos
1/2 batata(s)- 244 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal



Frambuesas
1 1/3 taza(s)- 96 kcal

Day 6

1292 kcal108g protein (33%)35g fat (25%)109g carbs (34%)27g fiber (8%)

Desayuno

220 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa

Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 46g carbohidratos netos, 11g grasa

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

310 kcal

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal

Frambuesas

1 1/3 taza(s)- 96 kcal

Day 7

1262 kcal102g protein (32%)44g fat (31%)93g carbs (29%)22g fiber (7%)

Desayuno

220 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa

Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 46g carbohidratos netos, 11g grasa

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

310 kcal

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

295 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 19g grasa

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
22 1/4 oz (631g)
- ☐ fresas
1 1/2 taza, entera (216g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
23 1/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de lino
3 pizca (3g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 oz (79g)
- ☐ leche de coco enlatada
1 1/2 oz (mL)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
- ☐ semillas de chía
1/2 cdita (2g)
- ☐ semillas de sésamo
1/2 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

Otro

- ☐ queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
- ☐ chispas de chocolate
2 cda (28g)
- ☐ Glaseado balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
- ☐ condimento italiano
3/8 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
- ☐ quinoa, cruda
1/4 taza (47g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (680g)
- ☐ lentejas, crudas
1/4 taza (53g)
- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
8 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
- ☐ sal
1/8 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ romero, seco
1/4 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (0g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
3 oz (81g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
3 cdita (mL)

- ☐ harina de almendra
1 cda (7g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)

Grasas y aceites

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

Bebidas

- ☐ agua
16 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
18 1/4 oz (517g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
- ☐ café, filtrado
3 cda (44g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (264g)
 - ☐ ajo
6 2/3 diente(s) (20g)
 - ☐ espinaca fresca
1/2 oz (14g)
 - ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
 - ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
 - ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (85g)
 - ☐ batatas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
 - ☐ chalotas
1/4 diente(s) (14g)
 - ☐ ketchup
2 cda (34g)
 - ☐ champiñones
3 1/3 taza, en trozos o láminas (233g)
 - ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (201g)
 - ☐ apio crudo
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
 - ☐ calabacín
1 mediana (196g)
 - ☐ cebolletas
1 cucharada, en rodajas (8g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
10 frambuesas (19g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
30 frambuesas (57g)
semillas de lino
3 pizca (3g)
mantequilla de almendra
3 cda (48g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena con chocolate y plátano

225 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 34g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chispas de chocolate
1 cda (14g)
banana, cortado en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/4 taza(s) (20g)
jarabe de arce
1/2 cdita (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

chispas de chocolate
2 cda (28g)
banana, cortado en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza(s) (41g)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
agua
1 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 6 y día 7

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal  1g protein  0g fat  13g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:
jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal  15g protein  3g fat  17g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
café, filtrado
1 1/2 cda (22g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
4 cucharada (20g)
leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
jarabe de arce
2 cdita (mL)
café, filtrado
3 cda (44g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es) - 331 kcal ● 10g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber

Rinde 1 sándwich(es)

queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

aceite

1 cdita (mL)

pan

2 rebanada (64g)



1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Fresas

1 1/2 taza(s) - 78 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 4g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)

fresas

1 1/2 taza, entera (216g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Garbanzos cremosos al limón

233 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 taza(s) (120g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, picado finamente

1/2 diente(s) (2g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

espinaca fresca

1/2 oz (14g)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

leche de coco enlatada

1 1/2 oz (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Jugo de frutas

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



Rinde 2/3 taza(s)

jugo de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata (224g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata (448g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

kale (col rizada), picado

2 taza, picada (80g)

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

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:
frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



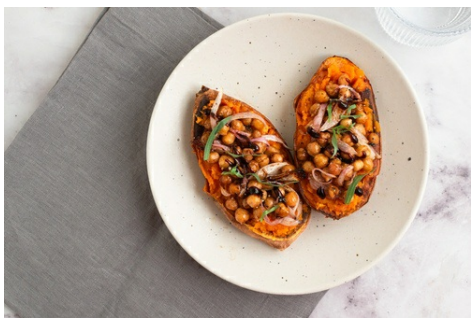
Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s) - 244 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 batata(s)

batatas, cortado por la mitad a lo largo

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Glaseado balsámico

1/4 cda (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

chalotas, picado

1/4 diente(s) (14g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
 2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
 3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
 4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
 5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
 6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

310 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco
1/8 cdita (0g)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
cebolla, cortado en cubos
3/8 pequeña (29g)
lentejas, crudas
2 cucharada (26g)
quinoa, cruda
2 cucharada (23g)
champiñones, picado en trozos grandes
1 2/3 taza, en trozos o láminas (117g)
leche de almendra, sin azúcar
1/4 taza (mL)
caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
1 1/4 diente(s) (4g)
aceite
5/6 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

romero, seco
1/4 cdita (0g)
condimento italiano
3/8 cdita (2g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (0g)
cebolla, cortado en cubos
5/6 pequeña (58g)
lentejas, crudas
1/4 taza (53g)
quinoa, cruda
1/4 taza (47g)
champiñones, picado en trozos grandes
3 1/3 taza, en trozos o láminas (233g)
leche de almendra, sin azúcar
6 2/3 cucharada (mL)
caldo de verduras
3 1/3 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)
aceite
1 2/3 cdita (mL)

1. En una cacerola a fuego medio, saltea la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén tiernos, unos minutos.
2. Añade los champiñones y las especias y remueve, cocinando uno o dos minutos.
3. Añade todos los ingredientes restantes y lleva a punto de ebullición. Cocina destapado durante unos 20-25 minutos o hasta que la quinoa y las lentejas estén tiernas. Sirve.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(47g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

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

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal  6g protein  10g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cda (3g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
1 cda (6g)
harina de almendra
1 cda (7g)
mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

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.

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.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz con limón

203 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
limón y pimienta
1/3 cdita (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

1. Combina todos los ingredientes EXCEPTO la pimienta de limón en una cacerola.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego.
3. Cubre la olla y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido.
4. Espolvorea con pimienta de limón antes de servir.

Seitán con ajo y pimienta

228 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- sal**
1/8 cdita (0g)
- agua**
1/3 cda (mL)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- seitan, estilo pollo**
2 2/3 oz (76g)
- pimiento verde**
2 cucharadita, picada (6g)
- ajo, picado finamente**
5/6 diente(s) (3g)
- cebolla**
4 cucharadita, picada (13g)
- aceite de oliva**
2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Frambuesas

1 1/3 taza(s) - 96 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 2/3 taza (328g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



calabacín, cortado en espiral

1 mediana (196g)

semillas de chía

1/2 cdita (2g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebollitas

1 cucharada, en rodajas (8g)

semillas de sésamo

1/2 cdita (2g)

salsa de soja

1 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.