

Meal Plan - Menú semanal vegano de 3000 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

2967 kcal ● 237g protein (32%) ● 117g fat (35%) ● 195g carbs (26%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

460 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



[Bolitas proteicas de almendra](#)
2 bola(s)- 270 kcal



[Yogur de almendra](#)
1 envase(s)- 191 kcal

Aperitivos

345 kcal, 42g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



[Batido proteico doble chocolate con leche de almendras](#)
251 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

825 kcal, 48g proteína, 43g carbohidratos netos, 51g grasa



[Tofu al limón y pimienta](#)
21 onza- 756 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)
71 kcal

Cena

955 kcal, 46g proteína, 109g carbohidratos netos, 25g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
2 envase- 271 kcal



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

Day 2

2978 kcal ● 263g protein (35%) ● 94g fat (28%) ● 214g carbs (29%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal



Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Aperitivos

345 kcal, 42g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

840 kcal, 73g proteína, 62g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas

231 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

955 kcal, 46g proteína, 109g carbohidratos netos, 25g grasa



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal

Day 3

3014 kcal ● 192g protein (26%) ● 100g fat (30%) ● 275g carbs (37%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

460 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal

Aperitivos

355 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

870 kcal, 37g proteína, 101g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho
226 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Pasta de lentejas
505 kcal

Cena

945 kcal, 43g proteína, 120g carbohidratos netos, 25g grasa



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Bol otoñal de remolacha
541 kcal

Day 4

2975 kcal ● 192g protein (26%) ● 73g fat (22%) ● 325g carbs (44%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 5g grasa



Avena proteica con plátano, almendra y canela
251 kcal



Compota de manzana
171 kcal

Aperitivos

355 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 19g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

870 kcal, 37g proteína, 101g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho
226 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Pasta de lentejas
505 kcal

Cena

945 kcal, 43g proteína, 120g carbohidratos netos, 25g grasa



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Bol otoñal de remolacha
541 kcal

Day 5

2958 kcal ● 205g protein (28%) ● 93g fat (28%) ● 265g carbs (36%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 5g grasa



Avena proteica con plátano, almendra y canela
251 kcal



Compota de manzana
171 kcal

Aperitivos

390 kcal, 8g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips de kale
275 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

875 kcal, 41g proteína, 119g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Sopa de lentejas y verduras
463 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteína, 37g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



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

Day 6

2968 kcal ● 225g protein (30%) ● 100g fat (30%) ● 240g carbs (32%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Pistachos
188 kcal



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

390 kcal, 8g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips de kale
275 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

875 kcal, 41g proteína, 119g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Sopa de lentejas y verduras
463 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

860 kcal, 71g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas
289 kcal



Seitán con ajo y pimienta
571 kcal

Day 7

2965 kcal ● 225g protein (30%) ● 104g fat (32%) ● 240g carbs (32%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

460 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



Pistachos
188 kcal



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

390 kcal, 8g proteína, 39g carbohidratos netos, 20g grasa



Chips de kale
275 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

870 kcal, 41g proteína, 118g carbohidratos netos, 22g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
736 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Cena

860 kcal, 71g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



Lentejas
289 kcal



Seitán con ajo y pimienta
571 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (784g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ lentejas, crudas
2 1/2 taza (480g)
- ☐ salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
3 cucharada (48g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
- ☐ sal
1 oz (27g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cdita (8g)
- ☐ canela
1 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ albahaca, seca
5/6 cdita, molido (1g)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)
- ☐ arroz salvaje, crudo
1/2 taza (80g)
- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ pasta seca cruda
5 oz (143g)

Frutas y jugos

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)
- ☐ harina de almendra
3 cda (21g)
- ☐ yogur de almendra, saborizado
3 container (450g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 taza (mL)
- ☐ pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
14 1/4 taza (428g)
- ☐ levadura nutricional
2 1/2 cda (9g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 3/4 lbs (808g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
13 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ jugo de limón
3 3/4 cda (mL)
- ☐ banana
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)
- ☐ puré de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla morada
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ tomates
4 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (518g)
- ☐ ajo
14 2/3 diente(s) (44g)
- ☐ kale (col rizada)
2 1/2 lbs (1117g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/2 taza (338g)
- ☐ pimiento verde
1/4 taza, picada (31g)
- ☐ cebolla
6 3/4 cucharada, picada (67g)
- ☐ brócoli congelado
3/8 paquete (118g)

- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
4 pieza(s) (360g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)
- ☐ chips de plátano macho
3 oz (85g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1 cda (6g)

harina de almendra

1 cda (7g)

mantequilla de almendra

2 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

3 cda (17g)

harina de almendra

3 cda (21g)

mantequilla de almendra

6 cucharada (94g)

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

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de almendra, saborizado

1 container (150g)

Para las 3 comidas:

yogur de almendra, saborizado

3 container (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena proteica con plátano, almendra y canela

251 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

leche de almendra, sin azúcar

6 cucharada (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

4 cucharada (20g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

canela

1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

banana, en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

avena, copos tradicionales,

avena arrollada

1/2 taza (41g)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

canela

1 cdita (3g)

1. En un bol apto para microondas, mezcla la avena, el polvo de proteína, la canela, el sirope de arce y la leche de almendra.
Calienta en el microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos.
Añade rodajas de plátano por encima.
Sirve.

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

6 envase para llevar (~113 g) (732g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Pistachos

188 kcal  7g protein  14g fat  6g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal  9g protein  6g fat  3g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal  6g protein  13g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal  46g protein  47g fat  35g carbs  1g fiber



Rinde 21 onza

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

limón y pimienta

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

3 cda (24g)

limón, con ralladura

1 1/2 pequeña (87g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal  2g protein  3g fat  7g carbs  1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

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 de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chips de plátano macho

226 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

chips de plátano macho
3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1 pequeña (70g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, cortado en rodajas finas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de lentejas
4 oz (113g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Para las 2 comidas:

pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Sopa de lentejas y verduras

463 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 65g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

1 1/4 taza (169g)

ajo

5/6 diente(s) (3g)

levadura nutricional

5/6 cda (3g)

kale (col rizada)

13 1/3 cucharada, picada (33g)

caldo de verduras

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

2 1/2 taza (338g)

ajo

1 2/3 diente(s) (5g)

levadura nutricional

1 2/3 cda (6g)

kale (col rizada)

1 2/3 taza, picada (67g)

caldo de verduras

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

13 1/3 cucharada (160g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan

1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los días 7

Pasta alfredo de tofu con brócoli

736 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 110g carbs ● 9g fiber



albahaca, seca

5/6 cdita, molido (1g)

leche de almendra, sin azúcar

1/4 taza (mL)

sal

1/4 pizca (0g)

ajo

5/6 diente(s) (3g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

tofu firme

3/8 package (16 oz) (189g)

pasta seca cruda

5 oz (143g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

agua

3 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal  7g protein  18g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal  3g protein  1g fat  28g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)

- 1. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/3 manojo (227g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

Para las 3 comidas:

aceite de oliva

4 cda (mL)

kale (col rizada)

4 manojo (680g)

sal

4 cdita (24g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 3 comidas:

banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido
1 1/4 lata (560g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
caldo de verduras
5 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
2 1/2 taza, picada (100g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido
2 1/2 lata (1120g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
caldo de verduras
10 taza(s) (mL)
kale (col rizada), picado
5 taza, picada (200g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol otoñal de remolacha

541 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 73g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cdita (4g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
kale (col rizada)
3 oz (85g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cuartos
3 remolacha(s) (150g)
lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
arroz salvaje, crudo
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
3 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cdita (8g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
kale (col rizada)
6 oz (170g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cuartos
6 remolacha(s) (300g)
lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
arroz salvaje, crudo
1/2 taza (80g)

1. Cocina el arroz salvaje y las lentejas según las instrucciones del paquete. Escurre si es necesario y reserva.
2. Calienta aceite en una cacerola a fuego medio. Añade el ajo y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la col rizada y cocina 3-5 minutos hasta que se marchite.
3. Incorpora las lentejas y el arroz con la col rizada, mezclándolo todo. Cocina 2-3 minutos hasta que se caliente. Apaga el fuego y añade el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. En un bol pequeño, mezcla las remolachas cortadas en cuartos con vinagre de sidra de manzana. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve la mezcla de arroz y lentejas con las remolachas por encima. ¡Disfruta!

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)

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

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 6 onza(s) de tempeh

levadura nutricional

3/4 cda (3g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cucharada (48g)

tempeh

6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
 2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
 3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
 4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
 5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
 6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
3 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

571 kcal ● 51g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
5/6 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
seitán, estilo pollo
6 2/3 oz (189g)
pimiento verde
5 cucharadita, picada (16g)
ajo, picado finamente
2 diente(s) (6g)
cebolla
1/4 taza, picada (33g)
aceite de oliva
5 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
agua
1 2/3 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
seitán, estilo pollo
13 1/3 oz (378g)
pimiento verde
1/4 taza, picada (31g)
ajo, picado finamente
4 diente(s) (13g)
cebolla
6 2/3 cucharada, picada (67g)
aceite de oliva
1/4 taza (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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.