

Meal Plan - Menú semanal vegetariano alto en proteína de 1600 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

1581 kcal ● 142g protein (36%) ● 56g fat (32%) ● 105g carbs (27%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

215 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

180 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

440 kcal, 24g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteína, 43g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Uvas
58 kcal



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Day 2

1634 kcal ● 153g protein (38%) ● 52g fat (29%) ● 110g carbs (27%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

215 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 12g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

180 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

495 kcal, 36g proteína, 46g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteína, 43g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Uvas
58 kcal



Philly de seitán con queso
1/2 sándwich(es) tipo sub- 285 kcal

Day 3

1654 kcal ● 152g protein (37%) ● 55g fat (30%) ● 111g carbs (27%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

180 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

495 kcal, 36g proteína, 46g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

430 kcal, 25g proteína, 29g carbohidratos netos, 22g grasa



Lentejas
174 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Day 4

1582 kcal ● 143g protein (36%) ● 65g fat (37%) ● 87g carbs (22%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

220 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

395 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal

Cena

430 kcal, 25g proteína, 29g carbohidratos netos, 22g grasa



Lentejas
174 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Day 5

1661 kcal ● 150g protein (36%) ● 66g fat (36%) ● 85g carbs (20%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

210 kcal, 6g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

445 kcal, 31g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

435 kcal, 29g proteína, 12g carbohidratos netos, 24g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Day 6

1653 kcal ● 154g protein (37%) ● 64g fat (35%) ● 82g carbs (20%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

200 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Chocolate negro y frambuesas

138 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

445 kcal, 31g proteína, 39g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es)- 370 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

435 kcal, 29g proteína, 12g carbohidratos netos, 24g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Day 7

1609 kcal ● 144g protein (36%) ● 52g fat (29%) ● 111g carbs (28%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

200 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 9g grasa



Chocolate negro y frambuesas

138 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

410 kcal, 29g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es)- 281 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

425 kcal, 22g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas

116 kcal



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

186 kcal



Ensalada mixta

121 kcal

Bebidas

- ☐ agua
23 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Otro

- ☐ Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- ☐ guisantes de nieve
1/8 cup (5g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (45g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ pimiento
1/2 pequeña (37g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (21 cm) (90g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)
- ☐ tomates
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (99g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ zanahorias
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ frambuesas
2 taza (246g)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)
- ☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
3 oz (85g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
7 cuadrado(s) (70g)
- ☐ miel
2 cdita (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (2g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)

☐ huevos
10 1/2 grande (525g)

☐ queso en tiras
3 barra (84g)

☐ mantequilla
1/2 cda (7g)

☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

☐ hummus
11 cda (165g)

☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Productos horneados

☐ pan
2/3 lbs (320g)

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

Productos de frutos secos y semillas

☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Comidas, platos principales y guarniciones

☐ mezcla de arroz saborizada
1/8 caja (225 g) (28g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Rinde 8 nuggets

Nuggets veganos chik'n

8 nuggets (172g)

ketchup

2 cda (34g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

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

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- **pepino**
4 cucharada, rodajas (26g)
- **hummus**
3 cda (45g)
- **Lonchas tipo charcutería a base de plantas**
6 slices (62g)
- **pan**
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

- **pepino**
1/2 taza, rodajas (52g)
- **hummus**
6 cda (90g)
- **Lonchas tipo charcutería a base de plantas**
12 slices (125g)
- **pan**
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- **leche entera**
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- **leche entera**
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

huevos, hervido y enfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry (28g)

pan

1 rebanada (32g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

1 cuadrado(s) (10g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

3 cuadrado(s) (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas

3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (35g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

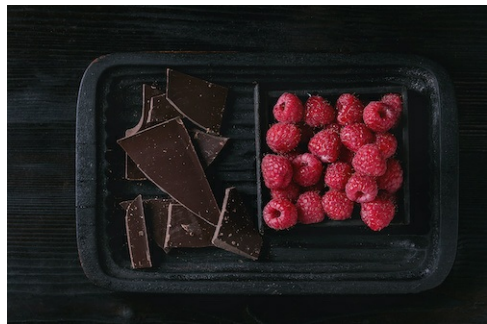
1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chocolate negro y frambuesas

138 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)
frambuesas
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
frambuesas
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cdita (14g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Philly de seitán con queso

1/2 sándwich(es) tipo sub - 285 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 28g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, en rodajas
1/4 pequeña (19g)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)
seitán, cortado en tiras
1 1/2 oz (43g)
aceite
1/4 cda (mL)
bollo para sub(s)
1/2 panecillo(s) (43g)

Para las 2 comidas:

pimiento, en rodajas
1/2 pequeña (37g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
seitán, cortado en tiras
3 oz (85g)
aceite
1/2 cda (mL)
bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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

Tofu básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme

3/4 lbs (340g)

aceite

6 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
brócoli congelado
4 taza (364g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

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 sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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 7

Lentejas

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



sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

186 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



guisantes de nieve, extremos recortados

1/8 cup (5g)

tomates

1 1/2 tomates cherry (26g)

albóndigas veganas congeladas

1 1/2 albóndiga(s) (45g)

mezcla de arroz saborizada

1/8 caja (225 g) (28g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína
3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:
agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.