

Meal Plan - Menú semanal vegetariano 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

1621 kcal ● 100g protein (25%) ● 55g fat (30%) ● 158g carbs (39%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 17g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Omelet de chile y queso

217 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

165 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal

Cena

500 kcal, 14g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta simple

237 kcal



Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

264 kcal

Day 2

1572 kcal ● 107g protein (27%) ● 45g fat (26%) ● 164g carbs (42%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 15g proteína, 10g carbohidratos netos, 17g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Omelet de chile y queso

217 kcal

Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 40g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

165 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

465 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Pasta con lentejas y tomate

316 kcal

Cena

455 kcal, 22g proteína, 50g carbohidratos netos, 15g grasa



Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Day 3

1586 kcal ● 111g protein (28%) ● 81g fat (46%) ● 86g carbs (22%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Tacos de queso y guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s)- 343 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

289 kcal



Tofu cajún

196 kcal

Day 4

1586 kcal ● 111g protein (28%) ● 81g fat (46%) ● 86g carbs (22%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Tacos de queso y guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
289 kcal



Tofu cajún
196 kcal

Day 5

1609 kcal ● 125g protein (31%) ● 63g fat (35%) ● 105g carbs (26%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 29g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

520 kcal, 38g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

1650 kcal ● 106g protein (26%) ● 54g fat (30%) ● 137g carbs (33%) ● 47g fiber (11%)

Desayuno

310 kcal, 8g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

490 kcal, 29g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

490 kcal, 25g proteína, 29g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Day 7

1646 kcal ● 107g protein (26%) ● 56g fat (31%) ● 129g carbs (31%) ● 49g fiber (12%)

Desayuno

310 kcal, 8g proteína, 37g carbohidratos netos, 5g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal

Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

485 kcal, 30g proteína, 50g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de zanahoria
1/2 zanahoria(s)- 14 kcal



Wrap de tempeh a la barbacoa
1 wrap(s)- 472 kcal

Cena

490 kcal, 25g proteína, 29g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ naranja
6 naranja (924g)
- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso cheddar
2 1/2 oz (71g)
- ☐ leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Especias y hierbas

- ☐ coriandro molido
1 cdita (2g)
- ☐ polvo de chile
1 cdita (3g)
- ☐ comino molido
5/8 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
- ☐ sal
4 pizca (2g)
- ☐ pimienta negra
4 pizca (0g)
- ☐ condimento cajún
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
10 cdita (mL)
- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)

Bebidas

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/4 lata (112g)
- ☐ mantequilla de maní
3 1/2 cda (56g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)
- ☐ Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

Dulces

- ☐ miel
4 cdita (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ agua
11 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (100g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ zanahorias
1 mediana (61g)
- ☐ ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (360g)
- ☐ ketchup
4 2/3 cda (79g)
- ☐ judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ pimienta
1/2 pequeña (37g)

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Omelet de chile y queso

217 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, batido
2 grande (100g)
queso cheddar
1 cucharada, rallada (7g)
coriandro molido
1/2 cdita (1g)
polvo de chile
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos, batido
4 grande (200g)
queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
coriandro molido
1 cdita (2g)
polvo de chile
1 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

1 1/2 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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

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 lentejas y tomate

316 kcal ● 15g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
1/8 grande (19g)
concentrado de tomate
1/4 cda (4g)
aceite
1/8 cda (mL)
comino molido
1/8 cdita (0g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
1/4 lata (101g)
zanahorias, picado
1/4 mediana (15g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
pasta seca cruda
1 oz (32g)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1/4 grande (38g)
concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
aceite
1/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
zanahorias, picado
1/2 mediana (31g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

Para las 2 comidas:

ketchup

3 cda (51g)

tenders sin carne estilo chik'n

12 piezas (306g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\nSirve con ketchup.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky

(variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Palitos de zanahoria

1/2 zanahoria(s) - 14 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 zanahoria(s)

zanahorias
1/2 mediana (31g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

pimiento, sin semillas y en rodajas
1/2 pequeña (37g)
aceite
1/2 cdita (mL)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
salsa barbacoa
2 cda (34g)
tempeh, cortado en tiras
4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

165 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

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)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

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

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

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

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

Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)
2 cda (31g)
queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
4 cda (62g)
queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)
mantequilla de maní
3 cda (48g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

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 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

264 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 7g fiber



frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

aceite

1/4 cda (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

comino molido

3/8 cdita (1g)

ajo, cortado en cubos

3/4 diente(s) (2g)

tomates, picado

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

cebolla, cortado en cubos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

Nuggets veganos chik'n

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

1 2/3 cda (28g)

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

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 naranja(s)

naranja

1 naranja (154g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

289 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

4 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2 2/3 taza (323g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

8 cdita (mL)

judías verdes congeladas

5 1/3 taza (645g)

sal

4 pizca (2g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

5/8 cdita (1g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

6 1/4 oz (177g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cdita (mL)

condimento cajún

1 1/4 cdita (3g)

**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**

3/4 lbs (354g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 sazona 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.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.