

Meal Plan - Menú semanal vegano alto en proteína de 1500 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

1472 kcal ● 134g protein (36%) ● 36g fat (22%) ● 134g carbs (36%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
1 envase- 136 kcal



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



[Chips de kale](#)
138 kcal



[Arándanos](#)
1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

545 kcal, 26g proteína, 81g carbohidratos netos, 10g grasa



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)
442 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1/2 taza(s)- 28 kcal



[Panecillo](#)
1 bollo(s)- 77 kcal

Cena

175 kcal, 12g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa



[Tomates asados](#)
1/2 tomate(s)- 30 kcal



[Tempeh básico](#)
2 onza(s)- 148 kcal

Day 2

1528 kcal ● 137g protein (36%) ● 40g fat (23%) ● 118g carbs (31%) ● 37g fiber (10%)

Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Chips de kale
138 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

345 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 17g grasa



Rábanos asados con romero
2 1/4 taza(s)- 162 kcal



Vegan crumbles
1 1/4 taza(s)- 183 kcal

Cena

435 kcal, 16g proteína, 61g carbohidratos netos, 8g grasa



Zoodles marinara
281 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Day 3

1506 kcal ● 138g protein (37%) ● 45g fat (27%) ● 112g carbs (30%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

300 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



Rábanos asados con romero
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tofu al estilo General Tso
245 kcal

Cena

435 kcal, 16g proteína, 61g carbohidratos netos, 8g grasa



Zoodles marinara
281 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Day 4

1514 kcal ● 140g protein (37%) ● 58g fat (35%) ● 90g carbs (24%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

300 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



Rábanos asados con romero
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tofu al estilo General Tso
245 kcal

Cena

445 kcal, 19g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



Bol de curry con fideos de calabacín y tofu
313 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Day 5

1508 kcal ● 160g protein (42%) ● 52g fat (31%) ● 85g carbs (23%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

355 kcal, 29g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

380 kcal, 22g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 tender(s)- 286 kcal

Day 6

1520 kcal ● 148g protein (39%) ● 55g fat (33%) ● 87g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

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



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

355 kcal, 29g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

390 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Day 7

1550 kcal ● 137g protein (35%) ● 53g fat (30%) ● 103g carbs (27%) ● 29g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

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



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

390 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

390 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
10 oz (287g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (672g)
- ☐ calabacín
3 1/2 grande (1142g)
- ☐ rábanos
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ jengibre fresco
2 cda (12g)
- ☐ coliflor
1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)
- ☐ ketchup
1 1/4 cda (21g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ zanahorias
1 mediana (61g)
- ☐ patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ romero, seco
2 1/2 cdita (3g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (15g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
2 1/2 taza (370g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
- ☐ agua
26 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
26 cucharada grande (1/3 taza c/u) (806g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
18 oz (510g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/4 taza (125g)
- ☐ salsa de soja
2 cdita (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
3 oz (86g)
- ☐ fécula de maíz
2 cda (16g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
5 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (140g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
2 1/2 taza (650g)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Dulces

- ☐ azúcar
1 cda (13g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ jugo de limón
1 1/4 cdita (mL)
- ☐ jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Otro

- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ salsa curry
1/2 taza (142g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

- ☐ nueces de girasol
3 oz (85g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Desayuno 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.

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 3 comidas:

arándanos

1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



albahaca, seca

1/2 cdita, molido (1g)

leche de almendra, sin azúcar

2 cucharada (mL)

sal

1/8 pizca (0g)

ajo

1/2 diente(s) (2g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

tofu firme

1/4 package (16 oz) (113g)

pasta seca cruda

3 oz (86g)

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 sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 bollo(s)

Bollo

1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Rábanos asados con romero

2 1/4 taza(s) - 162 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

rábanos, cortado en cuartos

3/4 lbs (340g)

jugo de limón

3/4 cdita (mL)

romero, seco

1 1/2 cdita (2g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Corta los rábanos en cuartos y colócalos en una bandeja.
3. Vierte aceite, romero y sal al gusto sobre los rábanos y con las manos asegúrate de que queden bien cubiertos.
4. Hornea durante unos 35-40 minutos, removiendo a la mitad del tiempo.
5. Retira y, si deseas, rocía con jugo de limón por encima.
6. ¡Sirve!

Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

1 1/4 taza (125g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Rábanos asados con romero

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

rábanos, cortado en cuartos

4 oz (113g)

jugo de limón

1/4 cdita (mL)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

rábanos, cortado en cuartos

1/2 lbs (227g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

romero, seco

1 cdita (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Corta los rábanos en cuartos y colócalos en una bandeja.
3. Vierte aceite, romero y sal al gusto sobre los rábanos y con las manos asegúrate de que queden bien cubiertos.
4. Hornea durante unos 35-40 minutos, removiendo a la mitad del tiempo.
5. Retira y, si deseas, rocía con jugo de limón por encima.
6. ¡Sirve!

Tofu al estilo General Tso

245 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)
aceite
1/2 cda (mL)
fécula de maíz
1 cda (8g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
azúcar
1/2 cda (7g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
salsa de soja
1 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
1 cda (6g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)
aceite
1 cda (mL)
fécula de maíz
2 cda (16g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (15g)
azúcar
1 cda (13g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
salsa de soja
2 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
2 cda (12g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)
aceite
3 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.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de garbanzos y col rizada

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



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)

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.

Cacahuates tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
sal
1 1/3 cdita (8g)

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

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aceite

1/2 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.

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

tempeh

2 oz (57g)

1. Corta el tempeh 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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Zoodles marinara

281 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 35g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín

2 1/2 mediana (490g)

salsa para pasta

1 1/4 taza (325g)

Para las 2 comidas:

calabacín

5 mediana (980g)

salsa para pasta

2 1/2 taza (650g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

1. Disfruta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



coliflor, cortado en trozos

1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)

tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente

1/4 package (16 oz) (113g)

salsa curry

1/2 taza (142g)

calabacín

1/2 grande (162g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Kiwi

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

Rinde 2 kiwi

kiwi

2 fruta (138g)



1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 piezas (128g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1 sausage (100g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

brócoli, picado

1 taza, picado (91g)

zanahorias, cortado en rodajas

1 mediana (61g)

patatas, cortado en gajos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

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.

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.