

Meal Plan - Menú semanal vegano 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

1570 kcal ● 152g protein (39%) ● 31g fat (18%) ● 127g carbs (32%) ● 42g fiber (11%)

Desayuno

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

190 kcal, 6g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Cena

520 kcal, 26g proteína, 58g carbohidratos netos, 8g grasa



Estofado de frijoles negros y batata
519 kcal

Day 2

1547 kcal ● 146g protein (38%) ● 38g fat (22%) ● 135g carbs (35%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

360 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 10g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Cena

325 kcal, 15g proteína, 43g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



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

Day 3

1606 kcal ● 148g protein (37%) ● 42g fat (23%) ● 138g carbs (34%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
167 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

420 kcal, 12g proteína, 54g carbohidratos netos, 14g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones
302 kcal

Cena

325 kcal, 15g proteína, 43g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Nuggets tipo Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



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

Day 4

1591 kcal ● 157g protein (40%) ● 47g fat (26%) ● 115g carbs (29%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

240 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

365 kcal, 13g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Sándwich vegano de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 352 kcal

Cena

385 kcal, 23g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal



Fresas
1 1/2 taza(s)- 78 kcal

Day 5

1551 kcal ● 150g protein (39%) ● 58g fat (34%) ● 87g carbs (22%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

240 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 8g grasa



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

365 kcal, 13g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Sándwich vegano de queso y champiñones con romero
1 sándwich(es)- 352 kcal

Cena

340 kcal, 16g proteína, 12g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal

Day 6

1617 kcal ● 157g protein (39%) ● 44g fat (24%) ● 123g carbs (30%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

140 kcal, 3g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

450 kcal, 37g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
451 kcal

Cena

395 kcal, 23g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Day 7

1617 kcal ● 157g protein (39%) ● 44g fat (24%) ● 123g carbs (30%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Aperitivos

140 kcal, 3g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Chips de kale
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

450 kcal, 37g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
451 kcal

Cena

395 kcal, 23g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



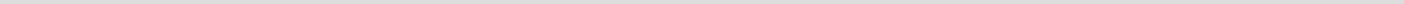
Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Alitas de coliflor BBQ
268 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Bebidas

- ☐ agua
31 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
26 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (822g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
4 1/2 taza (mL)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)
- ☐ queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 1/3 piezas (136g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (82g)
- ☐ queso vegano rallado
1 taza (112g)
- ☐ salsa teriyaki
1/4 taza (mL)
- ☐ levadura nutricional
1/2 taza (30g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
- ☐ mermelada
1 cda (21g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
6 cucharada (51g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 oz (256g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
5 1/2 cda (88g)
- ☐ frijoles negros
5/6 lata(s) (366g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Verduras y productos vegetales

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ spray para cocinar
1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/8 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)
- ☐ fresas
1 1/2 taza, entera (216g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
5/8 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
2 cdita (11g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

- ☐ **ajo**
5/6 diente(s) (3g)
 - ☐ **cebolla**
3/8 pequeña (29g)
 - ☐ **batatas**
3/8 batata, 12,5 cm de largo (88g)
 - ☐ **concentrado de tomate**
5/6 cda (13g)
 - ☐ **kale (col rizada)**
1/2 lbs (252g)
 - ☐ **pepino**
2 pepino (21 cm) (552g)
 - ☐ **ketchup**
3 1/3 cda (57g)
 - ☐ **champiñones**
1/4 lbs (120g)
 - ☐ **tomates**
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (755g)
 - ☐ **apio crudo**
4 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (187g)
 - ☐ **mezcla de verduras congeladas**
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
 - ☐ **coliflor**
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
-

Desayuno 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal  27g protein  5g fat  3g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- proteína en polvo, chocolate
- 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- cacao en polvo
- 1 cdita (2g)
- leche de almendra, sin azúcar
- 1/2 taza (mL)
- agua
- 1 taza(s) (mL)

Para las 3 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.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal  3g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- anacardos tostados
- 2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

- anacardos tostados
- 6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal  1g protein  0g fat  4g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- tomates
- 9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

- tomates
- 18 tomates cherry (306g)

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

Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal  28g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio
2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)
mantequilla de maní
4 cda (64g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

mermelada

1 cda (21g)

pan

1 rebanada (32g)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Plátano

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



Rinde 1 plátano(s)

banana

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

spray para cocinar

1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

banana, cortado en rodajas

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

pan

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Plátano

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



Rinde 1 plátano(s)

banana

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal ● 10g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)
champiñones
1/2 taza, picada (35g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Sándwich vegano de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 352 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
queso vegano rallado
1/2 taza (56g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
champiñones
1 1/2 oz (43g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
queso vegano rallado
1 taza (112g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
champiñones
3 oz (85g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso vegano, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- arroz blanco de grano largo**
2 2/3 cucharada (31g)
- mezcla de verduras congeladas**
1/3 paquete (283 g c/u) (96g)
- salsa teriyaki**
1 3/4 cucharada (mL)
- aceite**
1/3 cda (mL)
- seitan, cortado en tiras**
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

- arroz blanco de grano largo**
1/3 taza (62g)
- mezcla de verduras congeladas**
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- salsa teriyaki**
1/4 taza (mL)
- aceite**
2/3 cda (mL)
- seitan, cortado en tiras**
1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.
Sirve sobre el arroz.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

- agua**
2 1/4 taza(s) (mL)
- avena instantánea con sabor**
3 sobre (129g)

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

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

barrita de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Estofado de frijoles negros y batata

519 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 58g carbs ● 30g fiber



- ajo, cortado en cubitos**
5/6 diente(s) (3g)
- cebolla, picado**
3/8 pequeña (29g)
- batatas, cortado en cubos**
3/8 batata, 12,5 cm de largo (88g)
- concentrado de tomate**
5/6 cda (13g)
- aceite**
3/8 cda (mL)
- kale (col rizada)**
10 cucharada, picada (25g)
- jugo de limón**
3/8 cda (mL)
- comino molido**
5/8 cdita (1g)
- agua**
1 1/4 taza(s) (mL)
- frijoles negros, escurrido**
5/6 lata(s) (366g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- pepino**
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

- pepino**
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- Nuggets veganos chik'n**
4 nuggets (86g)
- ketchup**
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

- 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.

Jugo de frutas

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



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 tender(s)

ketchup
1 1/3 cda (23g)
tenders sin carne estilo chik'n
5 1/3 piezas (136g)

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

Fresas

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

fresas
1 1/2 taza, entera (216g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu básico

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



Rinde 6 onza(s)

tofu firme
6 oz (170g)
aceite
3 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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



pepino, en rodajas
1/3 pepino (21 cm) (100g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
apio crudo, troceado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal 7g protein 5g fat 2g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Alitas de coliflor BBQ

268 kcal 14g protein 2g fat 40g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

coliflor
1 cabeza pequeña (10 cm diá.) (265g)
levadura nutricional
4 cucharada (15g)
sal
1/4 cdita (2g)
salsa barbacoa
4 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal 2g protein 0g fat 6g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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