

# Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos de 1300 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

1330 kcal ● 102g protein (31%) ● 63g fat (43%) ● 63g carbs (19%) ● 26g fiber (8%)

### Desayuno

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)

1/8 taza(s)- 109 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



[Nueces](#)

1/4 taza(s)- 175 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)

342 kcal

### Cena

465 kcal, 27g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



[Leche de soja](#)

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



[Lo-mein de tofu](#)

339 kcal

## Day 2

1300 kcal ● 94g protein (29%) ● 65g fat (45%) ● 64g carbs (20%) ● 21g fiber (6%)

### Desayuno

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

310 kcal, 11g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal

### Cena

465 kcal, 27g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Lo-mein de tofu

339 kcal

## Day 3

1297 kcal ● 102g protein (32%) ● 64g fat (44%) ● 59g carbs (18%) ● 19g fiber (6%)

### Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 2g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

310 kcal, 11g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal

### Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s)- 361 kcal

## Day 4

1271 kcal ● 111g protein (35%) ● 51g fat (36%) ● 75g carbs (24%) ● 18g fiber (6%)

### Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



**Leche de soja**  
3/4 taza(s)- 64 kcal



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal

### Aperitivos

135 kcal, 3g proteína, 12g carbohidratos netos, 7g grasa



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal



**Queso vegano**  
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

325 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 11g grasa



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**  
226 kcal

### Cena

360 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



**Salchichas veganas y puré de coliflor**  
1 salchicha(s)- 361 kcal

## Day 5

1279 kcal ● 109g protein (34%) ● 49g fat (34%) ● 71g carbs (22%) ● 30g fiber (9%)

### Desayuno

180 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Bubble & Squeak inglés vegano**  
1 tortitas- 97 kcal

### Aperitivos

135 kcal, 3g proteína, 12g carbohidratos netos, 7g grasa



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal



**Queso vegano**  
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



**Ensalada de seitán**  
359 kcal



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
240 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
147 kcal

## Day 6

1238 kcal ● 121g protein (39%) ● 43g fat (31%) ● 66g carbs (21%) ● 26g fiber (8%)

### Desayuno

180 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja  
1 taza(s)- 85 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano  
1 tortitas- 97 kcal

### Aperitivos

120 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Chips horneados  
12 crujientes- 122 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de seitán  
359 kcal

### Cena

355 kcal, 35g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Vegan crumbles  
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Ensalada mixta simple  
102 kcal

## Day 7

1334 kcal ● 116g protein (35%) ● 47g fat (32%) ● 80g carbs (24%) ● 32g fiber (10%)

### Desayuno

180 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja  
1 taza(s)- 85 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano  
1 tortitas- 97 kcal

### Aperitivos

120 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 3g grasa



Chips horneados  
12 crujientes- 122 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

455 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de calabaza  
183 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada  
273 kcal

### Cena

355 kcal, 35g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Vegan crumbles  
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



Ensalada mixta simple  
102 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
3/4 taza, sin cáscara (75g)
- ☐ frutos secos mixtos  
4 cucharada (34g)
- ☐ leche de coco enlatada  
1/4 lata (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cucharada (30g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (908g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
9 2/3 oz (275g)
- ☐ cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (108g)
- ☐ ajo  
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ jengibre fresco  
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ espinacas picadas congeladas  
1/4 paquete 285 g (71g)
- ☐ patatas  
3 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (322g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 1/2 taza, rallada (75g)
- ☐ espinaca fresca  
4 taza(s) (120g)
- ☐ brócoli  
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ zanahorias  
7/8 mediana (53g)
- ☐ lechuga romana  
3/4 corazones (375g)
- ☐ kale (col rizada)  
1 taza, picada (40g)

## Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica  
2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1 cda (mL)
- ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)

## Bebidas

- ☐ agua  
16 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ ramen con sabor oriental  
1/2 paquete con sobre de sabor (43g)
- ☐ salsa picante  
3 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras  
2 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja  
1/2 cda (mL)
- ☐ tofu extra firme  
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas  
4 cucharada (48g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
3 1/2 taza (350g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1/2 lata (224g)

## Productos horneados

- ☐ pan pita  
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)
- ☐ pan  
2 rebanada (64g)

## Especias y hierbas

- ☐ curry en polvo  
1/2 cda (3g)
- ☐ pimentón (paprika)  
1/8 cdita (0g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
1 aguacate(s) (201g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
4 cucharadita (15g)

☐ aderezo para ensaladas  
10 cda (mL)

☐ seitan  
1/2 lbs (227g)

## Otro

☐ mezcla de hojas verdes  
8 3/4 taza (263g)

☐ leche de soja, sin azúcar  
7 1/2 taza (mL)

☐ tomates picados  
1/4 lata(s) (105g)

☐ salchicha vegana  
2 1/2 sausage (250g)

☐ coliflor congelada  
1 1/2 taza (170g)

☐ Queso vegano, en bloque  
2 1" cube (57g)

☐ salsa teriyaki  
1 cucharada (mL)

☐ levadura nutricional  
2 cdita (3g)

☐ condimento italiano  
1/4 cdita (1g)

☐ Chips horneados, cualquier sabor  
24 crips (56g)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

#### frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal  
**leche de soja, sin azúcar**  
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:  
**leche de soja, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

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

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, 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 3 comidas:  
**leche de soja, sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Bubble & Squeak inglés vegano

1 tortitas - 97 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### patatas, pelado y cortado en trozos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

### salsa picante

1 cdita (mL)

### coles de Bruselas, rallado

1/2 taza, rallada (25g)

### aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

### patatas, pelado y cortado en trozos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

### salsa picante

3 cdita (mL)

### coles de Bruselas, rallado

1 1/2 taza, rallada (75g)

### aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los días 1

---

### Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



### edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

### vinagreta balsámica

2 cda (mL)

### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
  2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.
-

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pan pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)  
(14g)

Para las 2 comidas:

#### pan pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

### Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cebolla, cortado en cubos

1/8 grande (19g)

#### ajo, cortado en cubos

5/8 diente(s) (2g)

#### jengibre fresco, cortado en cubos

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

#### espinacas picadas congeladas

1/8 paquete 285 g (36g)

#### aceite

1/4 cda (mL)

#### curry en polvo

1/4 cda (2g)

#### leche de coco enlatada

1/8 lata (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

#### agua

5/8 taza(s) (mL)

#### tomates picados

1/8 lata(s) (53g)

#### pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

#### cebolla, cortado en cubos

1/4 grande (38g)

#### ajo, cortado en cubos

1 1/4 diente(s) (4g)

#### jengibre fresco, cortado en cubos

1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

#### espinacas picadas congeladas

1/4 paquete 285 g (71g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### curry en polvo

1/2 cda (3g)

#### leche de coco enlatada

1/4 lata (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

#### agua

1 1/4 taza(s) (mL)

#### tomates picados

1/4 lata(s) (105g)

#### pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

---

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



#### **aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

#### **mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

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

---

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

226 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



#### **arroz blanco de grano largo**

4 cucharadita (15g)

#### **mezcla de verduras congeladas**

1/6 paquete (283 g c/u) (48g)

#### **salsa teriyaki**

2 2/3 cucharadita (mL)

#### **aceite**

1/6 cda (mL)

#### **seitan, cortado en tiras**

2 oz (57g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras 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.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.
-

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**seitán, desmenuzado o en rodajas**

3 oz (85g)

**espinaca fresca**

2 taza(s) (60g)

**tomates, cortado por la mitad**

6 tomates cherry (102g)

**aguacates, picado**

1/4 aguacate(s) (50g)

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

**levadura nutricional**

1 cdita (1g)

**aceite**

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán, desmenuzado o en rodajas**

6 oz (170g)

**espinaca fresca**

4 taza(s) (120g)

**tomates, cortado por la mitad**

12 tomates cherry (204g)

**aguacates, picado**

1/2 aguacate(s) (101g)

**aderezo para ensaladas**

2 cda (mL)

**levadura nutricional**

2 cdita (3g)

**aceite**

2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

**nueces**  
3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### Queso vegano, en bloque

1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

#### Queso vegano, en bloque

2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### Chips horneados, cualquier sabor

12 crips (28g)

Para las 2 comidas:

#### Chips horneados, cualquier sabor

24 crips (56g)

1. Disfruta.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

**leche de soja, sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lo-mein de tofu

339 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ramen con sabor oriental**  
1/4 paquete con sobre de sabor  
(21g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
4 oz (113g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**salsa de soja**  
1/4 cda (mL)  
**tofu extra firme**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**ramen con sabor oriental**  
1/2 paquete con sobre de sabor  
(43g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**salsa de soja**  
1/2 cda (mL)  
**tofu extra firme**  
1/2 lbs (227g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierva aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.



## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Salchichas veganas y puré de coliflor

1 salchicha(s) - 361 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **cebolla, cortado en láminas finas**

1/2 pequeña (35g)

#### **salchicha vegana**

1 sausage (100g)

#### **aceite**

1/2 cda (mL)

#### **coliflor congelada**

3/4 taza (85g)

Para las 2 comidas:

#### **cebolla, cortado en láminas finas**

1 pequeña (70g)

#### **salchicha vegana**

2 sausage (200g)

#### **aceite**

1 cda (mL)

#### **coliflor congelada**

1 1/2 taza (170g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

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



#### **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)

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 simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, troceado grueso**  
3/4 corazones (375g)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/8 mediana (23g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3 1/2 taza (350g)

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

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)

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

# Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

## Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

Para las 7 comidas:

**agua**  
14 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.