

Meal Plan - Menú semanal vegano bajo en carbohidratos 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

1471 kcal ● 98g protein (27%) ● 70g fat (43%) ● 79g carbs (21%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

285 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



[Leche de soja](#)
1 taza(s)- 85 kcal



[Semillas de girasol](#)
180 kcal



[Tomates cherry](#)
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

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



[Chips de kale](#)
138 kcal

Almuerzo

495 kcal, 24g proteína, 32g carbohidratos netos, 25g grasa



[Col rizada salteada](#)
242 kcal



[Hamburguesa vegetal](#)
2 disco- 254 kcal

Cena

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

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1503 kcal ● 97g protein (26%) ● 88g fat (53%) ● 61g carbs (16%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Semillas de girasol
180 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

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



Chips de kale
138 kcal

Almuerzo

415 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 21g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Tenders de chik'n crujientes
3 tender(s)- 171 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Cena

500 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 38g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1537 kcal ● 97g protein (25%) ● 85g fat (50%) ● 72g carbs (19%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Gajos de pimiento asado con queso vegano
2 gajo(s)- 68 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

575 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 45g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
426 kcal

Cena

415 kcal, 27g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



Nuggets tipo Chik'n
5 nuggets- 276 kcal

Day 4

1537 kcal ● 97g protein (25%) ● 85g fat (50%) ● 72g carbs (19%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Gajos de pimiento asado con queso vegano
2 gajo(s)- 68 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

575 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 45g grasa



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
426 kcal

Cena

415 kcal, 27g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal



Nuggets tipo Chik'n
5 nuggets- 276 kcal

Day 5

1460 kcal ● 102g protein (28%) ● 67g fat (41%) ● 82g carbs (23%) ● 31g fiber (9%)

Desayuno

205 kcal, 5g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

175 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Gajos de pimiento asado con queso vegano
2 gajo(s)- 68 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

440 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Pistachos
188 kcal



Remolachas
6 remolachas- 145 kcal



Vegan crumbles
3/4 taza(s)- 110 kcal

Cena

475 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Day 6

1456 kcal ● 104g protein (28%) ● 81g fat (50%) ● 51g carbs (14%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína de fresa sin lácteos
230 kcal

Aperitivos

145 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 9g grasa



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

445 kcal, 10g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
235 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Cena

475 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Day 7

1497 kcal ● 98g protein (26%) ● 74g fat (45%) ● 76g carbs (20%) ● 34g fiber (9%)

Desayuno

230 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



[Batido de proteína de fresa sin lácteos](#)
230 kcal

Almuerzo

445 kcal, 10g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



[Fideos de calabacín con salsa de aguacate](#)
235 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/4 taza(s)- 209 kcal

Aperitivos

145 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 9g grasa



[Chocolate negro](#)
1 cuadrado(s)- 60 kcal



[Leche de soja](#)
1 taza(s)- 85 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteína, 44g carbohidratos netos, 20g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal



[Salteado de Chik'n](#)
285 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)
- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ mayonesa vegana
3 cda (45g)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
18 oz (512g)
- ☐ tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1112g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ ketchup
3 1/4 cda (55g)
- ☐ espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
- ☐ pimiento
2 mediana (238g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)
- ☐ zanahorias
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 3/4 cdita (10g)
- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)

Otro

- ☐ leche de soja, sin azúcar
7 1/3 taza (mL)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ salsa de chile sriracha
3/8 cda (6g)

Bebidas

- ☐ agua
12 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (82g)
- ☐ salsa de soja
3/4 oz (mL)
- ☐ mantequilla de maní
3 1/2 cda (56g)
- ☐ tofu firme
15 1/2 oz (439g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 taza (75g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)
- ☐ jugo de limón
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ fresas congeladas
2/3 taza, sin descongelar (98g)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

Cereales y pastas

☐ tenders sin carne estilo chik'n
3 piezas (77g)

☐ queso vegano rallado
1 1/2 oz (43g)

☐ Nuggets veganos chik'n
10 nuggets (215g)

☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)

☐ tiras veganas 'chik'n'
2 1/2 oz (71g)

☐ seitan
6 oz (170g)

☐ arroz integral
3 cucharada (36g)

Dulces

☐ chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Productos de frutos secos y semillas

☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

☐ nueces
1/4 lbs (95g)

☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)

☐ anacardos tostados
1/2 taza (69g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

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

Batido de proteína de fresa sin lácteos

230 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas congeladas

1/3 taza, sin descongelar (49g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

mantequilla de almendra

1 cda (16g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

fresas congeladas

2/3 taza, sin descongelar (98g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

mantequilla de almendra

2 cda (32g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla. Añade agua si necesitas que el batido quede menos espeso.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Col rizada salteada

242 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aceite

4 cdita (mL)

kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

3 tender(s) - 171 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 tender(s)

ketchup

3/4 cda (13g)

tenders sin carne estilo chik'n

3 piezas (77g)

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

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

cacahuates tostados

3 cucharada (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente (5g)

espinaca fresca

12 taza(s) (360g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tofu con costra de nuez (vegano)

426 kcal ● 20g protein ● 34g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido

6 oz (170g)

nueces

4 cucharada, picada (29g)

ajo, en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

mayonesa vegana

1 1/2 cda (23g)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

jugo de limón

3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido

3/4 lbs (340g)

nueces

1/2 taza, picada (58g)

ajo, en cubos

3 diente(s) (9g)

mayonesa vegana

3 cda (45g)

mostaza Dijon

1 1/2 cda (23g)

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Remolachas

6 remolachas - 145 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Vegan crumbles

3/4 taza(s) - 110 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

3/4 taza (75g)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

235 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, pelado y sin semillas

1/2 aguacate(s) (101g)

calabacín

1/2 grande (162g)

albahaca fresca

1/2 taza de hojas enteras (12g)

tomates, cortado por la mitad

5 tomates cherry (85g)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates, pelado y sin semillas

1 aguacate(s) (201g)

calabacín

1 grande (323g)

albahaca fresca

1 taza de hojas enteras (24g)

tomates, cortado por la mitad

10 tomates cherry (170g)

jugo de limón

3 cda (mL)

agua

1/3 taza(s) (mL)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

1/2 taza (69g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Gajos de pimiento asado con queso vegano

2 gajo(s) - 68 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano rallado
1/2 oz (14g)
pimiento
1/2 mediana (60g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

queso vegano rallado
1 1/2 oz (43g)
pimiento
1 1/2 mediana (179g)
aceite
3/4 cdita (mL)

1. Precalienta el horno o el tostador a 400°F (200°C).
2. Corta los lados del pimiento para obtener gajos, 4 por pimiento.
3. Unta los gajos con aceite y sazónalos con una pizca de sal y pimienta. Coloca los gajos en una bandeja forrada y hornea 15 minutos.
4. Saca la bandeja del horno y añade el queso vegano dentro de los gajos. Hornea 7 minutos más hasta que el queso burbujee.
5. Sirve y disfruta.

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 3 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Nueces

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 3 comidas:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chocolate negro

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



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

aceite

2 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.

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

agua

1/8 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

salsa de chile sriracha

3/8 cda (6g)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/4 lbs (99g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
1 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
3 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
5 nuggets (108g)
ketchup
1 1/4 cda (21g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
10 nuggets (215g)
ketchup
2 1/2 cda (43g)

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

Cena 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.

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Salteado de Chik'n

285 kcal ● 21g protein ● 5g fat ● 34g carbs ● 5g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1/2 mediana (60g)

tiras veganas 'chik'n'

2 1/2 oz (71g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

salsa de soja

5/6 cda (mL)

agua

3/8 taza(s) (mL)

arroz integral

3 cucharada (36g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y 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.