

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1000 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

955 kcal ● 96g protein (40%) ● 30g fat (28%) ● 65g carbs (27%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

145 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



[Bagel mediano tostado con 'mantequilla'](#)
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Almuerzo

365 kcal, 24g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



[Pimientos y cebollas salteados](#)
63 kcal



[Nuggets de seitán empanizados](#)
302 kcal

Cena

175 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



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



[Tomates rellenos de verduras \(sin lácteos\)](#)
1 tomate(s) relleno(s)- 130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1035 kcal ● 107g protein (41%) ● 29g fat (25%) ● 73g carbs (28%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

145 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



[Bagel mediano tostado con 'mantequilla'](#)
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Almuerzo

330 kcal, 13g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



[Galletas saladas](#)
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)
1/2 sándwich(es)- 193 kcal

Cena

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



[Coliflor con espinacas](#)
1 1/2 taza(s)- 107 kcal



[Seitán simple](#)
3 onza(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1043 kcal ● 96g protein (37%) ● 40g fat (35%) ● 54g carbs (21%) ● 20g fiber (8%)

Desayuno

210 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



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

Cena

230 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
196 kcal



Coliflor con espinacas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

330 kcal, 13g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1/2 sándwich(es)- 193 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

989 kcal ● 95g protein (38%) ● 47g fat (43%) ● 28g carbs (11%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

210 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



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

Cena

230 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
196 kcal



Coliflor con espinacas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

275 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 20g grasa



Tofu cajún
157 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

1034 kcal ● 99g protein (38%) ● 34g fat (30%) ● 57g carbs (22%) ● 27g fiber (10%)

Desayuno

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



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

Cena

290 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa



Garbanzos veganos y pasta de garbanzo
262 kcal



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

Almuerzo

285 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
166 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

1015 kcal ● 91g protein (36%) ● 26g fat (23%) ● 86g carbs (34%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



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

Cena

240 kcal, 9g proteína, 31g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Sopa de espinacas
108 kcal

Almuerzo

315 kcal, 11g proteína, 37g carbohidratos netos, 11g grasa



Pan plano con brócoli y hummus
1/2 pan plano(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1015 kcal ● 91g protein (36%) ● 26g fat (23%) ● 86g carbs (34%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



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

Cena

240 kcal, 9g proteína, 31g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Sopa de espinacas
108 kcal

Almuerzo

315 kcal, 11g proteína, 37g carbohidratos netos, 11g grasa



Pan plano con brócoli y hummus
1/2 pan plano(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Bebidas

- ☐ agua
17 1/2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (178g)
- ☐ pimiento
1/2 grande (82g)
- ☐ ketchup
1 1/3 cda (23g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)
- ☐ calabacín
1/4 grande (81g)
- ☐ espinaca fresca
5/8 paquete (283 g) (166g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (14g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
- ☐ cilantro fresco
1/2 cda, picado (2g)
- ☐ zanahorias
2/3 grande (48g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ jengibre fresco
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
5 2/3 oz (161g)

Productos horneados

- ☐ migas de pan
1 3/4 cucharada (12g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1 1/6 cda (mL)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)
- ☐ hummus
6 oz (174g)

Otro

- ☐ mantequilla vegana
3/4 cda (11g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
3 taza (mL)
- ☐ queso vegano rallado
4 cucharadita (9g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ coliflor triturada congelada
2 1/2 taza, congelada (265g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/4 paquete (155 g) (43g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
- ☐ Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
- ☐ jugo de lima
1/2 fl oz (mL)

☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

☐ galletas saladas
16 crackers (56g)

☐ pan
1/2 lbs (224g)

☐ pan naan
1/2 lbs (216g)

☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

☐ coriandro molido
1/6 cdita (0g)

☐ comino molido
2/3 cdita (1g)

☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)

☐ sal
1/3 cdita (2g)

☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)

☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

mantequilla vegana

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\nUnta la mantequilla.\nDisfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

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.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con hummus
1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)

pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

hummus
7 1/2 cda (113g)

pan
3 rebanada (96g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diám. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Nuggets de seitán empanizados

302 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado

2 2/3 oz (76g)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

migas de pan

1 3/4 cucharada (12g)

coriandro molido

1/6 cdita (0g)

comino molido

1/6 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

salsa de soja

2/3 cda (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal  2g protein  6g fat  18g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas
8 crackers (28g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas
16 crackers (56g)

1. Disfruta.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal  11g protein  8g fat  15g carbs  5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
salsa picante
1/2 cdita (mL)
aguacates, pelado y sin semillas
1/6 aguacate(s) (34g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
2 1/2 slices (26g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
salsa picante
1 cdita (mL)
aguacates, pelado y sin semillas
1/3 aguacate(s) (67g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



aceite

1 cdita (mL)

condimento cajún

1/2 cdita (1g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



cilantro fresco, picado

1/2 cda, picado (2g)

aceite

1/3 cda (mL)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

agua

1/3 cda (mL)

salsa de soja

1/2 cda (mL)

cebolla, picado

1/6 grande (25g)

ajo, picado fino

1/3 diente(s) (1g)

migajas de hamburguesa

vegetariana

2 oz (57g)

zanahorias

2/3 grande (48g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pan plano con brócoli y hummus

1/2 pan plano(s) - 315 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- aceite**
1 cedita (mL)
- jugo de limón**
1/4 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**
1/2 oz (14g)
- copos de chile rojo**
1/8 cedita (0g)
- hummus**
2 cucharada (31g)
- ajo, picado fino**
1/2 diente (2g)
- pan naan**
1/2 grande (63g)
- brócoli, cortado en rodajas**
3/4 taza, picado (68g)

Para las 2 comidas:

- aceite**
2 cedita (mL)
- jugo de limón**
1/2 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**
1 oz (28g)
- copos de chile rojo**
1/4 cedita (0g)
- hummus**
4 cucharada (62g)
- ajo, picado fino**
1 diente (3g)
- pan naan**
1 grande (126g)
- brócoli, cortado en rodajas**
1 1/2 taza, picado (137g)

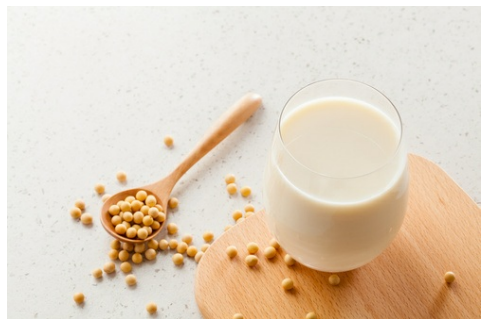
1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Combina brócoli picado, ajo, solo la mitad del aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla. Asa 10-15 minutos hasta que el brócoli esté tierno.
3. Coloca el naan directamente sobre la rejilla del horno y hornea hasta que esté crujiente, 4-5 minutos.
4. Mezcla las hojas verdes con jugo de limón, el aceite restante y algo de sal y pimienta.
5. Unta hummus en el naan. Cubre con brócoli, hojas verdes y un toque de ají triturado. Corta el pan plano y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Leche de soja

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

1 tomate(s) relleno(s) - 130 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 tomate(s) relleno(s)

queso vegano rallado

4 cucharadita (9g)

tomates

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

calabacín, en cubos

1/4 grande (81g)

cebolla, en cubos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Coliflor con espinacas

1 1/2 taza(s) - 107 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

espinaca fresca, picado

3/4 taza(s) (23g)

aceite

1/2 cda (mL)

coliflor triturada congelada

1 1/2 taza, congelada (159g)

ajo, cortado en cubitos

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

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

aceite

3/4 cdita (mL)

seitan

3 oz (85g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
2 oz (57g)
Frank's Red Hot sauce
1 cucharada (mL)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Coliflor con espinacas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca, picado
1/4 taza(s) (8g)
aceite
1/6 cda (mL)
coliflor triturada congelada
1/2 taza, congelada (53g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)
aceite
1/3 cda (mL)
coliflor triturada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Garbanzos veganos y pasta de garbanzo

262 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



cebolla, en rodajas finas

1/4 mediano (diám. 6.4 cm) (28g)

mantequilla vegana

1/4 cda (4g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/4 cda (mL)

levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pan naan

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de espinacas

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/8 lata (56g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
espinaca fresca
2 oz (57g)
jengibre fresco, picado
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata (112g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
4 oz (113g)
jengibre fresco, picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Fríe la cebolla y el jengibre hasta que estén tiernos, unos 3-5 minutos. Añade los garbanzos, las espinacas, el caldo, el comino y un poco de sal.
2. Lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las hojas estén marchitas, unos 4-5 minutos.
3. Vierte cuidadosamente la sopa en una batidora. Licúa hasta que quede suave. Sazona al gusto con sal y pimienta. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(78g)

Para las 7 comidas:

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.