

Meal Plan - Menú semanal vegano 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

1542 kcal ● 99g protein (26%) ● 75g fat (44%) ● 96g carbs (25%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 4g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal

Almuerzo

510 kcal, 16g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Lentejas al curry
362 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

400 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Espárragos
157 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 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

1556 kcal ● 96g protein (25%) ● 71g fat (41%) ● 101g carbs (26%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 4g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

480 kcal, 22g proteína, 23g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Crema vegana de champiñones
301 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Day 3

1551 kcal ● 103g protein (27%) ● 54g fat (31%) ● 137g carbs (35%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 7g proteína, 50g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal

Aperitivos

215 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
168 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

480 kcal, 22g proteína, 23g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Crema vegana de champiñones
301 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Day 4

1481 kcal ● 110g protein (30%) ● 34g fat (21%) ● 159g carbs (43%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 7g proteína, 50g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal

Almuerzo

440 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Lentejas
231 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal

Aperitivos

215 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
168 kcal



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

415 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1533 kcal ● 103g protein (27%) ● 54g fat (32%) ● 138g carbs (36%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 7g proteína, 50g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Gajos de batata
130 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal

Cena

475 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)
2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1497 kcal ● 100g protein (27%) ● 54g fat (33%) ● 126g carbs (34%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 4g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Gajos de batata
130 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

475 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)
2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal

Day 7

1534 kcal ● 126g protein (33%) ● 28g fat (16%) ● 161g carbs (42%) ● 34g fiber (9%)

Desayuno

210 kcal, 4g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 12g grasa



Salteado de Chik'n
427 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Cena

440 kcal, 33g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



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



Lentejas
260 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ mantequilla de almendra
1 1/2 cda (24g)
- ☐ copos de coco
1 1/2 cda (8g)
- ☐ leche de coco enlatada
6 cucharada (mL)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
13 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1684g)
- ☐ espárragos
5 oz (142g)
- ☐ coliflor
3 taza, picado (321g)
- ☐ champiñones
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (190g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ pepino
6 pepino (21 cm) (1856g)
- ☐ apio crudo
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)
- ☐ ketchup
1 1/4 cda (21g)
- ☐ pimienta
1 grande (171g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ cebolla morada
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- ☐ manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

Otro

- ☐ pasta de curry
1/2 cda (8g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 paquete (155 g) (528g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ queso vegano rallado
1/3 taza (37g)
- ☐ condimento italiano
2 cdita (7g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 cdita (12g)
- ☐ pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
- ☐ polvo de cebolla
3 cdita (7g)

Bebidas

- ☐ agua
16 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
12 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (395g)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/3 galón (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (184g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 taza (75g)
- ☐ salsa de soja
1 1/4 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
4 oz (113g)

☐ jugo de limón
1 cda (mL)

☐ arándanos
2 taza (296g)

Grasas y aceites

☐ aceite
1 1/2 oz (mL)

☐ aceite de oliva
3 cda (mL)

☐ aderezo para ensaladas
2/3 lbs (mL)

☐ arroz integral
1/4 taza (53g)

Dulces

☐ mermelada
3 cda (63g)

Productos horneados

☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

Cereales para el desayuno

☐ cereal de desayuno
1 1/2 ración (45g)

☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, en rodajas

3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

mantequilla de almendra

3/4 cda (12g)

copos de coco

3/4 cda (4g)

manzanas, picado

3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

Para las 2 comidas:

banana, en rodajas

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

mantequilla de almendra

1 1/2 cda (24g)

copos de coco

1 1/2 cda (8g)

manzanas, picado

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

1. Coloca trozos de plátano y manzana en un bol. Mezcla.
2. Cubre con copos de coco y rocía con mantequilla de almendra.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con mermelada

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 50g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1 cda (21g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 3 comidas:

mermelada

3 cda (63g)

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con agua

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



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

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

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos

1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



pasta de curry

1/2 cda (8g)

leche de coco enlatada

6 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de cebolla
1 1/2 cdita (4g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite
3/4 cdita (mL)
champiñones, cortado en cubitos
1 taza, en trozos o láminas (79g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 pequeña (26g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

coliflor
3 taza, picado (321g)
leche de almendra, sin azúcar
3 taza(s) (mL)
polvo de cebolla
3 cdita (7g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
champiñones, cortado en cubitos
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

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 (diá. 6.4 cm) (28g)

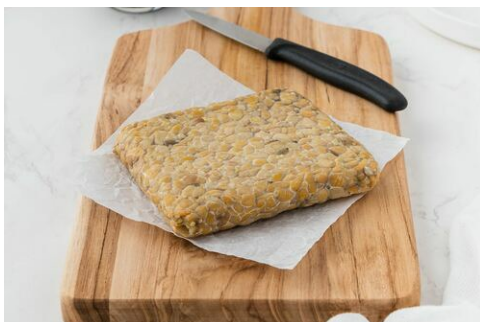
pimiento, cortado en tiras

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.
Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Tempeh básico

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



Rinde 2 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

tempeh

2 oz (57g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luegoazona 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(82g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (53g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

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

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

3/4 mediana (89g)

tiras veganas 'chik'n'

1/4 lbs (106g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

salsa de soja

1 1/4 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz integral

1/4 taza (53g)

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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber

**pepino, en rodajas**

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

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de calabaza

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



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

168 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

3/8 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(12g)

cereal de desayuno

3/4 ración (23g)

leche de almendra, sin azúcar

6 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(23g)

cereal de desayuno

1 1/2 ración (45g)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\nBusca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos

1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

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

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 3 comidas:

pepino

3 pepino (21 cm) (903g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Espárragos

157 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

1 cda (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

espárragos

5 oz (142g)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite
1 cda (mL)
seitan
4 oz (113g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Hamburguesa vegetal

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



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



pepino, en rodajas

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

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Tenders de chik'n crujientes

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



Rinde 5 tender(s)

ketchup

1 1/4 cda (21g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 piezas (128g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

3/4 pequeña (53g)

pepino, cortado en rodajas finas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 1/2 pequeña (105g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

tomates, cortado en rodajas finas

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(369g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s) - 261 kcal ● 5g protein ● 18g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso vegano rallado

2 1/2 cucharada (18g)

tomates

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

calabacín, en cubos

1/2 grande (162g)

cebolla, en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

condimento italiano

1 cdita (4g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

queso vegano rallado

1/3 taza (37g)

tomates

4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(492g)

calabacín, en cubos

1 grande (323g)

cebolla, en cubos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

condimento italiano

2 cdita (7g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

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.