

Meal Plan - Menú semanal vegano de 1400 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

1399 kcal ● 96g protein (27%) ● 54g fat (35%) ● 116g carbs (33%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 1g grasa



[Pretzels](#)
193 kcal

Almuerzo

415 kcal, 23g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



[Sándwich de hummus y vegetales estilo deli](#)
1/2 sándwich(es)- 185 kcal



[Cacahuets tostados](#)
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



[Mezcla de frutos secos](#)
1/8 taza(s)- 109 kcal



[Palomitas de maíz](#)
3 1/3 tazas- 134 kcal

Cena

385 kcal, 28g proteína, 41g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



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



[Mezcla de arroz con sabor](#)
143 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

1377 kcal ● 94g protein (27%) ● 54g fat (35%) ● 113g carbs (33%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
193 kcal

Almuerzo

415 kcal, 23g proteína, 21g carbohidratos netos, 24g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1/2 sándwich(es)- 185 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Arroz integral
3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano
1 hoja(s) de lechuga- 278 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

1438 kcal ● 90g protein (25%) ● 49g fat (31%) ● 143g carbs (40%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
193 kcal

Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 19g grasa



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



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

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Palomitas de maíz
3 1/3 tazas- 134 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Arroz integral
3/8 taza de arroz integral cocido- 86 kcal



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano
1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1453 kcal ● 109g protein (30%) ● 64g fat (40%) ● 89g carbs (24%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

230 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 19g grasa



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es)- 193 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Cena

395 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal



Parmesana de tofu vegana

1 filetes de tofu- 349 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

1364 kcal ● 117g protein (34%) ● 52g fat (34%) ● 75g carbs (22%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

230 kcal, 20g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Revuelto de tofu 'quesoso'
190 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



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



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



Cacahuets 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

Almuerzo

380 kcal, 20g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Pasta de lentejas
252 kcal



Pan de ajo vegano sencillo
1 rebanada(s)- 126 kcal

Cena

400 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal



Tofu cajún
314 kcal

Day 6

1366 kcal ● 112g protein (33%) ● 40g fat (26%) ● 110g carbs (32%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Mezcla de frutos secos (trail mix)
1/8 taza(s)- 112 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

435 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 19g grasa



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



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Cena

400 kcal, 37g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



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

Day 7

1366 kcal ● 112g protein (33%) ● 40g fat (26%) ● 110g carbs (32%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

180 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/8 taza(s)- 112 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

185 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 5g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

435 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 19g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Cena

400 kcal, 37g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Bebidas

- ☐ agua
2/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (68g)
- ☐ tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ lechuga romana
2 hoja interior (12g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ brócoli congelado
4 1/2 taza (410g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
8 cda (120g)
- ☐ cacahuates tostados
3/4 taza (116g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (879g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

Otro

- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
11 slices (114g)
- ☐ palomitas de maíz, microondas, saladas
10 taza, palomitas (110g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)
- ☐ pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ levadura nutricional
2/3 oz (19g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
3 1/2 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ fécula de maíz
1/2 cda (4g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
1/3 lbs (149g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ anacardos tostados
2/3 taza (91g)
- ☐ almendras tostadas
2 cucharadita (6g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 cda (mL)
- ☐ M&M's
1/6 paquete (48 g) (8g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)
- ☐ salsa para pizza
1 1/2 cda (24g)

☐ queso vegano rallado
1 oz (28g)

☐ pasta de lentejas
2 oz (57g)

Productos horneados

☐ pan
1/2 lbs (224g)

Grasas y aceites

☐ aceite
1 oz (mL)

☐ aceite de oliva
1 cdita (mL)

☐ salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)

☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Frutas y jugos

☐ aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)

☐ clementinas
4 fruta (296g)

☐ pasas
4 cucharadita (no compactada) (12g)

☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pretzels

193 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 3/4 oz (50g)

Para las 3 comidas:

pretzels duros salados
1/3 lbs (149g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Revuelto de tofu 'quesoso'

190 kcal ● 20g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 cda (mL)
levadura nutricional
2 cucharada (8g)
sal
1/8 cdita (1g)
cúrcuma, molida
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
tofu firme, escurrido
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

agua
2 cda (mL)
levadura nutricional
4 cucharada (15g)
sal
1/4 cdita (2g)
cúrcuma, molida
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente (3g)
tofu firme, escurrido
14 oz (397g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y cocina hasta que esté fragante.\r\nDesmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado.\r\nCocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario.\r\nSirve.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/8 taza(s) - 112 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

M&M's
1/8 paquete (48 g) (4g)
almendras tostadas
1 cucharadita (3g)
pasas
2 cucharadita (no compactada) (6g)
cacahuates tostados
1 cucharadita (3g)
anacardos tostados
2 cucharadita (6g)

Para las 2 comidas:

M&M's
1/6 paquete (48 g) (8g)
almendras tostadas
2 cucharadita (6g)
pasas
4 cucharadita (no compactada) (12g)
cacahuates tostados
2 cucharadita (6g)
anacardos tostados
4 cucharadita (11g)

1. Mezcla los ingredientes y disfruta.

Nectarina

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

2 cucharada, rodajas (13g)

hummus

1 1/2 cda (23g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

3 slices (31g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

pepino

4 cucharada, rodajas (26g)

hummus

3 cda (45g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

6 slices (62g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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 5

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



pasta de lentejas

2 oz (57g)

salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pan

1 rebanada (32g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Anacardos tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

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.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palomitas de maíz
3 1/3 tazas - 134 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

palomitas de maíz, microondas, saladas
3 1/3 taza, palomitas (37g)

Para las 3 comidas:

palomitas de maíz, microondas, saladas
10 taza, palomitas (110g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Palitos de apio

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

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.

Cacahuets 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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:
hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

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

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:
clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 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.

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. Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz integral

3/8 taza de arroz integral cocido - 86 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
2 cucharada (24g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
4 cucharada (48g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga - 278 kcal ● 24g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Aderezo ranch vegano
1/2 cda (mL)
seitán, desmenuzado
3 oz (85g)
chalotas, cortado en rodajas
1/4 chalota (28g)
jarabe de arce
1/2 cda (mL)
pepino, cortado en cubos
3 rebanadas (21g)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
aceite
1 cdita (mL)
pimentón ahumado
1/4 tsp (1g)

Para las 2 comidas:

Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)
seitán, desmenuzado
6 oz (170g)
chalotas, cortado en rodajas
1/2 chalota (57g)
jarabe de arce
1 cda (mL)
pepino, cortado en cubos
6 rebanadas (42g)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)
aceite
2 cdita (mL)
pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade la chalota y algo de sal y pimienta a la sartén. Cocina 1-2 minutos hasta que se ablande. Agrega el seitán y el pimentón y remueve hasta que esté cubierto. Cocina sin mover durante 4-5 minutos o hasta que el seitán empiece a quedar crujiente. Remueve y cocina otros 4-5 minutos hasta que todo el seitán esté crujiente.
3. Apaga el fuego. Incorpora el jarabe de arce.
4. Añade el seitán a las hojas de lechuga y cubre con pepino y un chorrito de aderezo ranch vegano. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Parmesana de tofu vegana

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 19g protein ● 22g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

queso vegano rallado

1 oz (28g)

tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

aceite

1/2 cda (mL)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso vegano.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

brócoli congelado

3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aceite

2 cdita (mL)

condimento cajún

1 cdita (2g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador 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.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada

1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

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.
-