

# Meal Plan - Dieta vegetariana baja en carbohidratos de 3200 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

3189 kcal ● 248g protein (31%) ● 166g fat (47%) ● 131g carbs (16%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tacos de queso y guacamole**  
2 taco(s)- 350 kcal

### Almuerzo

1030 kcal, 90g proteína, 27g carbohidratos netos, 57g grasa



**Tofu al horno**  
32 oz- 905 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
127 kcal

### Cena

1005 kcal, 54g proteína, 67g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
285 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

3137 kcal ● 237g protein (30%) ● 160g fat (46%) ● 135g carbs (17%) ● 51g fiber (7%)

### Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 61g proteína, 38g carbohidratos netos, 59g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Tomates salteados con ajo y hierbas

424 kcal

### Cena

1025 kcal, 73g proteína, 61g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Lentejas

231 kcal



#### Tempeh con mantequilla de cacahuate

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



#### Ensalada caprese

142 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

3211 kcal ● 240g protein (30%) ● 167g fat (47%) ● 126g carbs (16%) ● 59g fiber (7%)

### Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 39g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 262 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 61g proteína, 38g carbohidratos netos, 59g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
424 kcal

### Cena

1025 kcal, 73g proteína, 61g carbohidratos netos, 44g grasa



**Lentejas**  
231 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



**Ensalada caprese**  
142 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

3196 kcal ● 235g protein (29%) ● 149g fat (42%) ● 177g carbs (22%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 39g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 262 kcal



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 73g proteína, 79g carbohidratos netos, 36g grasa



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



**Seitán simple**  
8 onza(s)- 487 kcal



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
285 kcal

### Cena

1015 kcal, 55g proteína, 70g carbohidratos netos, 47g grasa



**Pasta al horno con feta y garbanzos**  
1016 kcal

## Day 5

3215 kcal ● 229g protein (28%) ● 160g fat (45%) ● 142g carbs (18%) ● 72g fiber (9%)

### Desayuno

560 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



**Omelet de chile y queso**  
433 kcal



**Frambuesas**  
1 3/4 taza(s)- 126 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 45g proteína, 50g carbohidratos netos, 55g grasa



**Tofu marsala**  
434 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
484 kcal

### Cena

1050 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
5 brochetas- 583 kcal

## Day 6

3191 kcal ● 235g protein (29%) ● 150g fat (42%) ● 153g carbs (19%) ● 71g fiber (9%)

### Desayuno

560 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



**Omelet de chile y queso**  
433 kcal



**Frambuesas**  
1 3/4 taza(s)- 126 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 6g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



**Tortita de arroz**  
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 54g proteína, 40g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
316 kcal



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal

### Cena

1050 kcal, 71g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
5 brochetas- 583 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

# Day 7

3178 kcal ● 202g protein (25%) ● 159g fat (45%) ● 162g carbs (20%) ● 73g fiber (9%)

## Desayuno

560 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



[Omelet de chile y queso](#)  
433 kcal



[Frambuesas](#)  
1 3/4 taza(s)- 126 kcal

## Aperitivos

350 kcal, 6g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tortita de arroz](#)  
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



[Palitos de zanahoria](#)  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



[Nueces pacanas](#)  
1/4 taza- 183 kcal

## Almuerzo

905 kcal, 54g proteína, 40g carbohidratos netos, 51g grasa



[Ensalada de espinacas con arándanos](#)  
316 kcal



[Tempeh básico](#)  
8 onza(s)- 590 kcal

## Cena

1035 kcal, 38g proteína, 73g carbohidratos netos, 53g grasa



[Semillas de calabaza](#)  
183 kcal



[Bol de garbanzos y calabacín con limón](#)  
854 kcal

## Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
3 cucharada- 327 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua  
23 2/3 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- pan  
4 rebanada (128g)

## Legumbres y derivados

- hummus  
10 cda (150g)
- salsa de soja (tamari)  
2/3 lbs (mL)
- tofu extra firme  
2 lbs (907g)
- lentejas, crudas  
2/3 taza (128g)
- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- mantequilla de cacahuate  
1/3 lbs (150g)
- cacahuetes tostados  
6 cucharada (55g)
- garbanzos, en conserva  
3 lata(s) (1344g)
- tofu firme  
5 oz (142g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
1 taza, mitades (99g)
- nueces  
5 oz (137g)
- semillas de sésamo  
2 cda (18g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cucharada (30g)

## Frutas y jugos

- arándanos secos  
1/2 taza (84g)
- jugo de limón  
3 fl oz (mL)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

## Grasas y aceites

- vinagreta de frambuesa y nueces  
1/2 taza (mL)
- aceite  
4 oz (mL)
- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica  
1 3/4 oz (mL)

## Productos lácteos y huevos

- queso romano  
1 1/2 cda (10g)
- queso cheddar  
1/3 lbs (155g)
- queso mozzarella fresco  
6 oz (170g)
- huevos  
18 grande (900g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
1 envase (170 g) (170g)
- queso feta  
5 oz (142g)

## Otro

- mezcla de hierbas italianas  
1 1/4 envase (21 g) (26g)
- salchicha vegana  
5 1/2 sausage (550g)
- Guacamole, comercial  
8 cda (124g)
- Levadura nutricional  
1 1/2 cda (6g)
- mezcla de hojas verdes  
2/3 paquete (155 g) (103g)
- Pasta de garbanzo  
5/8 box (124g)
- aceite de sésamo  
1 2/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
13 1/3 oz (378g)
- Brocheta(s)  
10 pincho(s) (10g)
- Margarina vegana  
1 cda (14g)

## Especias y hierbas

- framboesas**  
8 1/4 taza (1015g)
- jugo de lima**  
2 1/2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca**  
1 paquete (283 g) (307g)
- zanahorias**  
8 1/2 mediana (519g)
- brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)
- patatas**  
10 oz (280g)
- jengibre fresco**  
1/2 oz (13g)
- tomates**  
17 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (2167g)
- ajo**  
8 diente(s) (24g)
- cebolla**  
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (290g)
- perejil fresco**  
16 ramitas (16g)
- champiñones**  
2 1/2 oz (71g)
- chalotas**  
1/2 chalota (57g)
- calabacín**  
1 grande (323g)

- pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)
- sal**  
2 cdita (12g)
- albahaca fresca**  
1/2 oz (13g)
- chile en polvo**  
3 cdita (8g)
- coriandro molido**  
3 cdita (5g)
- vinagre balsámico**  
2 1/2 cda (mL)
- albahaca, seca**  
1/2 cdita, hojas (0g)

## Cereales y pastas

- seitán**  
1/2 lbs (227g)
- fécula de maíz**  
1 cdita (3g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (mL)
- caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)

## Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**  
8 pastel (72g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**hummus**  
5 cda (75g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**hummus**  
10 cda (150g)

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

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Nueces

3/8 taza(s) - 262 kcal ● 6g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

---

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Omelet de chile y queso

433 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
1 cdita (3g)  
**coriandro molido**  
1 cdita (2g)  
**queso cheddar**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**huevos, batido**  
4 grande (200g)

Para las 3 comidas:

**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
3 cdita (8g)  
**coriandro molido**  
3 cdita (5g)  
**queso cheddar**  
6 cucharada, rallada (42g)  
**huevos, batido**  
12 grande (600g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvorea el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

---

### Frambuesas

1 3/4 taza(s) - 126 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 3/4 taza (215g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**  
5 1/4 taza (646g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Tofu al horno

32 oz - 905 kcal ● 88g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



Rinde 32 oz

**salsa de soja (tamari)**  
1 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cda (18g)  
**tofu extra firme**  
2 lbs (907g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**tomates**  
1/2 pinta, tomates cherry (149g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cda (3g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprendra aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
4 sausage (400g)

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

### Tomates salteados con ajo y hierbas

424 kcal ● 5g protein ● 35g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**tomates**  
1 2/3 pinta, tomates cherry (497g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
5/6 cda (9g)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**ajo, picado**  
1 2/3 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
5 cda (mL)  
**tomates**  
3 1/3 pinta, tomates cherry (993g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 2/3 cda (18g)  
**sal**  
1 2/3 cdita (10g)  
**ajo, picado**  
3 1/3 diente(s) (10g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Seitán simple

8 onza(s) - 487 kcal ● 60g protein ● 15g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

**seitán**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

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.

### Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



**arándanos secos**  
2 cucharada (20g)  
**nueces**  
2 cucharada, picada (15g)  
**espinaca fresca**  
3/8 paquete (170 g) (64g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 cucharada (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
3/8 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Tofu marsala

434 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



#### Margarina vegana

1 cda (14g)  
**fécula de maíz**  
1 cdita (3g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**patatas, pelado y cortado en cuartos**  
5 oz (142g)  
**caldo de verduras, caliente**  
1/2 taza(s) (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
2 1/2 oz (71g)  
**chalotas, picado**  
1/2 chalota (57g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
5 oz (142g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y devuelve las patatas a la olla. Añade la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Machaca con un tenedor hasta obtener un puré suave. Reserva el puré.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo caliente con la maicena y un poco de sal. Remueve hasta integrar. Reserva la mezcla de caldo.
3. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente, 4-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato.
4. Calienta el resto del aceite en la misma sartén. Añade los champiñones y el chalote y cocina 3-5 minutos hasta que los champiñones empiecen a dorarse. Añade el ajo y cocina otro minuto hasta que desprenda aroma.
5. Añade el caldo y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cocina hasta que espese, unos 3-5 minutos.
6. Devuelve el tofu a la sartén y lleva a ebullición. Sazona al gusto con un poco de sal y pimienta.
7. Sirve el tofu marsala con puré de patatas.

---

#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



**vinagreta balsámica**  
2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 cda, picado (5g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
4 oz (113g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(273g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de espinacas con arándanos

316 kcal ● 6g protein ● 21g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:  
**arándanos secos**  
2 1/4 cucharada (22g)  
**nueces**  
2 1/4 cucharada, picada (16g)  
**espinaca fresca**  
3/8 paquete (170 g) (71g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 1/4 cucharada (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
3/8 cda (3g)

Para las 2 comidas:  
**arándanos secos**  
1/4 taza (44g)  
**nueces**  
1/4 taza, picada (32g)  
**espinaca fresca**  
5/6 paquete (170 g) (142g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
1/4 taza (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
5/6 cda (5g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

### Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:  
**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:  
**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 cdita (mL)

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

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (57g)  
**Guacamole, comercial**  
4 cda (62g)

Para las 2 comidas:

**queso cheddar**  
1 taza, rallada (113g)  
**Guacamole, comercial**  
8 cda (124g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**jugo de limón**

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

## Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**framboesas**

1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**framboesas**

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

8 pastel (72g)

1. Disfruta.

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de espinacas con arándanos

285 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



**arándanos secos**

2 cucharada (20g)

**nueces**

2 cucharada, picada (15g)

**espinaca fresca**

3/8 paquete (170 g) (64g)

**vinagreta de frambuesa y nueces**

2 cucharada (mL)

**queso romano, rallado finamente**

3/8 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

---

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



aceite  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 sausage (150g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Lentejas

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



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**mantequilla de cacahuate**  
3 cucharada (48g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
3/4 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**mantequilla de cacahuate**  
6 cucharada (97g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/2 cda (6g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrela completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

## Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**  
1 oz (28g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 paquete (155 g) (52g)  
**albahaca fresca**  
2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)  
**vinagreta balsámica**  
2/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
2 oz (57g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2/3 paquete (155 g) (103g)  
**albahaca fresca**  
1/3 taza de hojas enteras (8g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Pasta al horno con feta y garbanzos

1016 kcal ● 55g protein ● 47g fat ● 70g carbs ● 23g fiber



#### tomates

12 1/2 oz, tomates cherry (354g)

#### aceite

5/8 cda (mL)

#### espinaca fresca

1 1/4 taza(s) (38g)

#### Pasta de garbanzo

5/8 box (124g)

#### mezcla de hierbas italianas

1/3 cdita (1g)

#### queso feta, escurrido

5 oz (142g)

#### ajo, pelado y machacado

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

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una fuente para horno, coloca los tomates, el ajo y el queso feta (no lo desmenuces). Rocía con el aceite y sazona con sal/pimienta. Hornea 30-35 minutos hasta que los tomates revienten.
3. Mientras tanto, cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Reserva.
4. Saca la fuente del horno y aplasta todo con un tenedor hasta que el feta quede cremoso pero los tomates sigan un poco troceados.
5. Añade las espinacas y la pasta caliente a la fuente y mezcla con cuidado hasta que las espinacas se marchiten y la pasta quede cubierta. Adorna con sazón italiano y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 lata(s) (896g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 pequeña (70g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 taza de tomates cherry (298g)  
**perejil fresco, picado**  
6 ramitas (6g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.

¡Sirve!

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

5 brochetas - 583 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 2/3 cda (27g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
5/6 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
6 2/3 oz (189g)  
**Brocheta(s)**  
5 pincho(s) (5g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
5/6 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
3 1/3 cda (53g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 2/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
13 1/3 oz (378g)  
**Brocheta(s)**  
10 pincho(s) (10g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Semillas de calabaza

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de garbanzos y calabacín con limón

854 kcal ● 29g protein ● 38g fat ● 70g carbs ● 28g fiber



**jugo de limón**  
4 cda (mL)  
**albahaca, seca**  
1/2 cdita, hojas (0g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)  
**perejil fresco, picado**  
10 ramitas (10g)  
**calabacín, cortado en rodajas**  
1 grande (323g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente(s) (6g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 lata(s) (448g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)

**agua**

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(651g)

**agua**

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.