

# Meal Plan - Dieta vegana para ayuno intermitente de 3300 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

3258 kcal ● 217g protein (27%) ● 75g fat (21%) ● 376g carbs (46%) ● 53g fiber (7%)

### Almuerzo

1365 kcal, 56g proteína, 224g carbohidratos netos, 19g grasa



[Espaguetis con albóndigas vegetarianas](#)  
1106 kcal



[Jugo de frutas](#)  
2 1/4 taza(s)- 258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
4 cucharada- 436 kcal

### Cena

1460 kcal, 65g proteína, 148g carbohidratos netos, 54g grasa



[Bol de tabulé de garbanzos especiado](#)  
910 kcal



[Semillas de calabaza](#)  
548 kcal

## Day 2

3313 kcal ● 247g protein (30%) ● 106g fat (29%) ● 218g carbs (26%) ● 124g fiber (15%)

### Almuerzo

1450 kcal, 74g proteína, 70g carbohidratos netos, 82g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)  
467 kcal



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)  
982 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)  
4 cucharada- 436 kcal

### Cena

1425 kcal, 77g proteína, 143g carbohidratos netos, 23g grasa



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)  
1286 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)  
141 kcal

## Day 3

3286 kcal ● 246g protein (30%) ● 116g fat (32%) ● 241g carbs (29%) ● 73g fiber (9%)

### Almuerzo

1410 kcal, 59g proteína, 140g carbohidratos netos, 52g grasa



**Tacos de chorizo vegano**  
4 taco(s)- 1273 kcal



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

### Cena

1440 kcal, 90g proteína, 97g carbohidratos netos, 62g grasa



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**  
1199 kcal



**Ensalada mixta**  
242 kcal

## Day 4

3252 kcal ● 234g protein (29%) ● 105g fat (29%) ● 288g carbs (35%) ● 55g fiber (7%)

### Almuerzo

1385 kcal, 96g proteína, 123g carbohidratos netos, 48g grasa



**Tofu al horno**  
28 oz- 792 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
141 kcal



**Cuscús**  
452 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

### Cena

1430 kcal, 41g proteína, 161g carbohidratos netos, 54g grasa



**Pizzas de portobello con queso (veganas)**  
6 sombrerito(s) de champiñón- 874 kcal



**Jugo de frutas**  
2 1/4 taza(s)- 258 kcal



**Ensalada simple con apio, pepino y tomate**  
299 kcal

## Day 5

3298 kcal ● 281g protein (34%) ● 93g fat (25%) ● 268g carbs (32%) ● 67g fiber (8%)

### Almuerzo

1460 kcal, 64g proteína, 172g carbohidratos netos, 35g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**  
1347 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

### Cena

1400 kcal, 120g proteína, 93g carbohidratos netos, 56g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
1141 kcal

Day 6

3257 kcal ● 229g protein (28%) ● 69g fat (19%) ● 377g carbs (46%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1450 kcal, 85g proteína, 138g carbohidratos netos, 53g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)  
3 wrap(s)- 1279 kcal



Ensalada mixta simple  
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1375 kcal, 47g proteína, 235g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada mixta  
182 kcal



Pasta con salsa comprada  
1191 kcal

Day 7

3257 kcal ● 229g protein (28%) ● 69g fat (19%) ● 377g carbs (46%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1450 kcal, 85g proteína, 138g carbohidratos netos, 53g grasa



Wrap vegetal sencillo (deli)  
3 wrap(s)- 1279 kcal



Ensalada mixta simple  
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

Cena

1375 kcal, 47g proteína, 235g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada mixta  
182 kcal



Pasta con salsa comprada  
1191 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ agua  
29 1/2 taza (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/2 caja (165 g) (260g)
- ☐ pasta seca cruda  
1 1/2 lbs (722g)
- ☐ seitán  
13 1/3 oz (378g)

## Grasas y aceites

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

## Especias y hierbas

- ☐ comino molido  
2 cdita (4g)
- ☐ vinagre balsámico  
1 cda (mL)
- ☐ orégano seco  
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo  
3/4 cdita (2g)
- ☐ sal  
1/3 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
3/8 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta  
36 fl oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino  
3 1/4 pepino (21 cm) (966g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
2 lata(s) (821g)
- ☐ frijoles negros  
2 1/2 lata(s) (1097g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
3/4 lbs (mL)
- ☐ tofu firme  
3/4 lbs (354g)
- ☐ frijoles refritos  
2/3 lata (~450 g) (296g)
- ☐ tofu extra firme  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentejas, crudas  
6 cucharada (72g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1 3/4 lata(s) (768g)
- ☐ hummus  
12 cda (180g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
3/4 taza (89g)
- ☐ semillas de sésamo  
2/3 oz (23g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
2 frasco (680 g) (1259g)
- ☐ caldo de verduras  
2 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa  
1 1/4 taza (325g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)

## Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas  
5 albóndiga(s) (150g)
- ☐ coliflor rallada congelada  
2 taza, preparada (319g)
- ☐ chorizo de soya  
1/2 lbs (227g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 1/4 paquete (155 g) (653g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1 1/4 cdita (5g)

- ☐ **tomates**  
8 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1069g)
- ☐ **perejil fresco**  
6 1/3 ramitas (6g)
- ☐ **cebolla roja**  
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (139g)
- ☐ **cebolla**  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (317g)
- ☐ **brócoli**  
3 3/4 taza, picado (341g)
- ☐ **ajo**  
10 diente(s) (30g)
- ☐ **jengibre fresco**  
1/3 oz (9g)
- ☐ **jalapeño**  
2/3 pimiento(s) (9g)
- ☐ **zanahorias**  
8 2/3 mediana (530g)
- ☐ **patatas**  
2 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (230g)
- ☐ **lechuga romana**  
2 1/2 corazones (1250g)
- ☐ **sombrero de portabella**  
6 pieza entera (846g)
- ☐ **apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (163g)
- ☐ **pimiento verde**  
1/4 taza, picada (31g)

- ☐ **salchicha vegana**  
2 1/2 sausage (250g)
- ☐ **queso vegano rallado**  
1 1/2 taza (168g)
- ☐ **Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
42 slices (437g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ **crema agria**  
5 cda (60g)

## Productos horneados

- ☐ **tortillas de maíz**  
8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)
  - ☐ **tortillas de harina**  
6 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (432g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

1106 kcal ● 52g protein ● 18g fat ● 167g carbs ● 18g fiber



#### salsa para pasta

3/8 frasco (680 g) (280g)

#### pasta seca cruda

6 2/3 oz (190g)

#### albóndigas veganas congeladas

5 albóndiga(s) (150g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

#### jugo de fruta

18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Ensalada fácil de garbanzos

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



#### 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)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

## Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber

**brócoli**

1 1/4 taza, picado (114g)

**coliflor rallada congelada**

2 taza, preparada (319g)

**salsa de soja (tamari)**

5 cda (mL)

**aceite**

3 3/4 cda (mL)

**semillas de sésamo**

2 1/2 cdita (8g)

**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**

3/4 lbs (354g)

**ajo, picado fino**

2 1/2 diente (8g)

**jengibre fresco, picado fino**

2 1/2 cdita (5g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
  2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
  3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
  4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
  5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
  6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
  7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.
-



## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Tacos de chorizo vegano

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g protein ● 43g fat ● 132g carbs ● 33g fiber



Rinde 4 taco(s)

#### tortillas de maíz

8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)  
(208g)

#### frijoles refritos

2/3 lata (~450 g) (296g)

#### aceite

2/3 cdita (mL)

#### cebolla, picado en cubitos

1/3 pequeña (23g)

#### chorizo de soya, retirada la envoltura

1/2 lbs (227g)

#### jalapeño, sin semillas y picado

2/3 pimiento(s) (9g)

1. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla picada y el jalapeño, y cocinar durante unos 10 minutos.
2. Agregar el chorizo de soja y cocinar unos 5 minutos, hasta que empiece a dorarse.
3. Mientras tanto, poner los frijoles refritos en una cacerola y calentar a fuego bajo hasta que estén calientes.
4. Apilar dos tortillas por taco y untar frijoles sobre ellas. Colocar la mezcla de chorizo de soja encima.
5. Servir.
6. Consejo para preparar comidas: dividir la mezcla de chorizo y los frijoles refritos en recipientes herméticos separados y guardar en el refrigerador. Cuando vayas a comer, calienta la mezcla de chorizo y los frijoles en la estufa (o en el microondas), colócalos en las tortillas y sirve.

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



#### mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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



## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

### Tofu al horno

28 oz - 792 kcal ● 77g protein ● 41g fat ● 19g carbs ● 9g fiber



Rinde 28 oz

**salsa de soja (tamari)**

14 cucharada (mL)

**semillas de sésamo**

1 3/4 cda (16g)

**tofu extra firme**

1 3/4 lbs (794g)

**jengibre fresco, pelado y rallado**

1 3/4 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.

### Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



**aderezo para ensaladas**

2 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1/2 pequeña (35g)

**pepino, cortado en rodajas finas**

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

**tomates, cortado en rodajas finas**

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Cuscús

452 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 89g carbs ● 6g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/4 caja (165 g) (123g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5

### Cassoulet de alubias blancas

1347 kcal ● 62g protein ● 28g fat ● 164g carbs ● 49g fiber



**caldo de verduras**  
7/8 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 3/4 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)  
**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**  
3 1/2 grande (252g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (193g)  
**ajo, picado**  
3 1/2 diente(s) (11g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 3/4 lata(s) (768g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

Wrap vegetal sencillo (deli)

3 wrap(s) - 1279 kcal
 

81g protein
  41g fat
  128g carbs
  19g fiber



Para una sola comida:

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
  - 21 slices (218g)
- tortillas de harina
  - 3 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (216g)
- mezcla de hojas verdes
  - 1 1/2 taza (45g)
- tomates
  - 6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
- hummus
  - 6 cda (90g)

Para las 2 comidas:

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
  - 42 slices (437g)
- tortillas de harina
  - 6 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (432g)
- mezcla de hojas verdes
  - 3 taza (90g)
- tomates
  - 12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)
- hummus
  - 12 cda (180g)

- Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
- Enrolla y sirve.

Ensalada mixta simple

170 kcal
 

3g protein
  12g fat
  11g carbs
  3g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes
  - 3 3/4 taza (113g)
- aderezo para ensaladas
  - 3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes
  - 7 1/2 taza (225g)
- aderezo para ensaladas
  - 7 1/2 cda (mL)

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

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

910 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 141g carbs ● 25g fiber



#### cuscut instantáneo, saborizado

5/6 caja (165 g) (137g)

#### aceite

3/8 cda (mL)

#### comino molido

5/6 cda (2g)

#### jugo de limón

3/8 cda (mL)

#### pepino, picado

3/8 pepino (21 cm) (125g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/6 lata(s) (373g)

#### tomates, picado

5/6 tomate roma (67g)

#### perejil fresco, picado

3 1/3 ramitas (3g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

### Semillas de calabaza

548 kcal ● 26g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



#### semillas de calabaza tostadas, sin sal

3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Cena 2

Comer los día 2

### Sopa de frijoles negros y salsa

1286 kcal ● 74g protein ● 16g fat ● 129g carbs ● 82g fiber



#### caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

#### frijoles negros

2 1/2 lata(s) (1097g)

#### comino molido

1 1/4 cdita (3g)

#### crema agria

5 cda (60g)

#### salsa, con trozos

1 1/4 taza (325g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

### Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



#### aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

#### cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

#### pepino, cortado en rodajas finas

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

#### tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Cena 3

Comer los día 3

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

1199 kcal ● 82g protein ● 54g fat ● 77g carbs ● 20g fiber



**aceite**  
5 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/4 cdita (5g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 1/2 mediana (153g)  
**brócoli, picado**  
2 1/2 taza, picado (228g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2 1/2 sausage (250g)  
**patatas, cortado en gajos**  
2 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (230g)

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.

### Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



**lechuga romana, rallado**  
1 corazones (500g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Cena 4

Comer los día 4

### Pizzas de portobello con queso (veganas)

6 sombrerito(s) de champiñón - 874 kcal ● 27g protein ● 42g fat ● 75g carbs ● 22g fiber



Rinde 6 sombrerito(s) de champiñón

#### salsa para pasta

3/4 taza (195g)

#### aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

#### queso vegano rallado

1 1/2 taza (168g)

#### orégano seco

3/4 cdita, molido (1g)

#### ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

#### sombrero de portabella, tallos retirados

6 pieza entera (846g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel aluminio, engrasándolo con el aceite de oliva.
2. Coloca los sombreritos de champiñón con la parte superior hacia abajo en la bandeja y reparte la salsa de tomate en cada uno de forma uniforme.
3. Cubre cada uno con el queso y las especias.
4. Hornea 25 minutos hasta que el queso se derrita.

### Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

#### jugo de fruta

18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



#### aderezo para ensaladas

3 1/2 cda (mL)

#### apio crudo, troceado

2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/6 paquete (155 g) (181g)

#### pepino, en rodajas

1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

#### tomates, en cubos

1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)

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



## Cena 5

Comer los día 5

### Lentejas

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



**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**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.

### Seitán con ajo y pimienta

1141 kcal  102g protein  55g fat  55g carbs  4g fiber



**aceite de oliva**

3 1/3 cucharada (mL)

**cebolla**

6 2/3 cucharada, picada (67g)

**pimiento verde**

3 1/3 cucharada, picada (31g)

**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**agua**

1 2/3 cda (mL)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**seitán, estilo pollo**

13 1/3 oz (378g)

**ajo, picado finamente**

4 diente(s) (12g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Cena 6

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Pasta con salsa comprada

1191 kcal ● 41g protein ● 9g fat ● 220g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
9 1/3 oz (266g)  
**salsa para pasta**  
5/8 frasco (680 g) (392g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
18 2/3 oz (532g)  
**salsa para pasta**  
1 1/6 frasco (680 g) (784g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

## Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal  97g protein  2g fat  4g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(868g)  
**agua**  
28 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.