

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 1300 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

1369 kcal ● 128g protein (37%) ● 21g fat (14%) ● 132g carbs (38%) ● 35g fiber (10%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 2g grasa



Chips horneados
8 crujientes- 81 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

335 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Pasta de lentejas
337 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Frijoles y verduras guisados
353 kcal

Day 2

1364 kcal ● 116g protein (34%) ● 29g fat (19%) ● 135g carbs (40%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 2g grasa



Chips horneados
8 crujientes- 81 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Frijoles y verduras guisados
353 kcal

Day 3

1288 kcal ● 122g protein (38%) ● 28g fat (19%) ● 118g carbs (37%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Aperitivos

105 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Tortita de arroz
3 tortita(s) de arroz- 104 kcal

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Cena

320 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
174 kcal



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

1336 kcal ● 141g protein (42%) ● 23g fat (15%) ● 110g carbs (33%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

215 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde

130 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

380 kcal, 22g proteína, 49g carbohidratos netos, 6g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Lentejas

174 kcal



Sopa de lentejas y verduras

139 kcal

Aperitivos

105 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 1g grasa



Tortita de arroz

3 tortita(s) de arroz- 104 kcal

Cena

310 kcal, 30g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Col rizada salteada

91 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

1355 kcal ● 135g protein (40%) ● 26g fat (17%) ● 109g carbs (32%) ● 37g fiber (11%)

Desayuno

215 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde

130 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

310 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Leche de soja

1/2 taza(s)- 42 kcal



Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal

Aperitivos

130 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

1357 kcal ● 123g protein (36%) ● 30g fat (20%) ● 119g carbs (35%) ● 29g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Pretzels

110 kcal

Almuerzo

330 kcal, 12g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sopa de lentejas rojas

201 kcal

Aperitivos

130 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

1264 kcal ● 118g protein (37%) ● 29g fat (21%) ● 114g carbs (36%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

195 kcal, 5g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Pretzels

110 kcal

Aperitivos

130 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

330 kcal, 12g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sopa de lentejas rojas

201 kcal

Cena

275 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



Salteado de Chik'n

142 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
- caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
- sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)

Otro

- pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)
- Chips horneados, cualquier sabor
16 crips (37g)
- queso crema sin lácteos
2 1/4 cda (34g)
- salchichas veganas para el desayuno
6 salchichas (135g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- Levadura nutricional
1/4 cda (1g)
- leche de soja sin azúcar
1/2 taza (mL)
- mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
- Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)

Frutas y jugos

- durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- plátano
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
- naranja
3 naranja (462g)

Bebidas

- polvo de proteína
22 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (698g)
- agua
23 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- hojas de kale
3 3/4 taza, picada (150g)
- ajo
4 1/4 diente(s) (13g)
- mezcla de verduras congeladas
3/4 lbs (335g)
- espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
- zanahorias
4 1/3 mediana (262g)
- apio crudo
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo) (16g)
- cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
- puré de tomate
1/2 cda (8g)
- patatas
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)
- pimiento
1/4 mediana (30g)
- tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)

Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- tempeh
2 oz (57g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- lentejas rojas, crudas
4 cucharada (48g)
- salsa de soja (tamari)
3/8 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

Productos horneados

- bagel**
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (104g)
- pan naan**
1 pieza(s) (90g)

Especias y hierbas

- copos de chile rojo**
3/8 cdita (1g)
 - sal**
1/6 cdita (1g)
 - comino molido**
1/2 cda (3g)
 - coriandro molido**
1/2 cdita (1g)
 - pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
-

- pepitas de girasol**
1 1/3 oz (38g)

- nueces**
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
6 pastel (54g)
- pretzels duros salados**
2 oz (57g)

Cereales y pastas

- arroz integral**
3 cucharada (34g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

queso crema sin lácteos

3/4 cda (11g)

Para las 3 comidas:

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

queso crema sin lácteos

2 1/4 cda (34g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.
Unta el queso crema.
Disfruta.

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

6 salchichas (135g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
1/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)

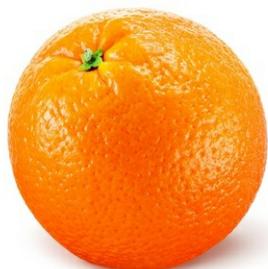
Para las 2 comidas:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sopa de tomate condensada
1 lata (298 g) (298g)

Para las 2 comidas:

sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Sopa de lentejas y verduras

139 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
hojas de kale
4 cucharada, picada (10g)
Levadura nutricional
1/4 cda (1g)
ajo
1/4 diente(s) (1g)
mezcla de verduras congeladas
6 cucharada (51g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Leche de soja

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



Rinde 1/2 taza(s)

leche de soja sin azúcar
1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa toscana de frijoles blancos

202 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
zanahorias, picado
1/4 grande (18g)
apio crudo, picado
1/4 tallo grande (28-30,5 cm de largo)
(16g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido
1/4 lata(s) (110g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 pequeña (18g)
ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.\r\nAñade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.\r\nIncorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.\r\nSirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pan naan

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de lentejas rojas

201 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

lentejas rojas, crudas
2 cucharada (24g)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
comino molido
1/4 cda (2g)
puré de tomate
1/4 cda (4g)
coriandro molido
1/4 cdita (0g)
aceite
1/4 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
zanahorias, cortado en cubitos
1/4 grande (18g)
patatas, cortado en cubitos
1/4 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

lentejas rojas, crudas
4 cucharada (48g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1/2 cda (3g)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
coriandro molido
1/2 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
zanahorias, cortado en cubitos
1/2 grande (36g)
patatas, cortado en cubitos
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Añade la cebolla, la zanahoria, el ajo y una pizca de sal y pimienta. Cocina durante 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
3. Incorpora el caldo de verduras, las lentejas, la patata, el comino, la pasta de tomate y el cilantro. Lleva a ebullición y luego reduce a fuego lento. Tapa y cocina durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas y las patatas estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips horneados

8 crujientes - 81 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
8 chips (19g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
16 chips (37g)

1. Disfruta.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tortita de arroz

3 tortita(s) de arroz - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pastel (27g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

1. Disfruta.

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



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

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

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 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Frijoles y verduras guisados

353 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
aceite
1/2 cda (mL)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
aceite
1 cda (mL)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (439g)

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora los copos de chile rojo y una pizca de sal y pimienta. Cocina 30 segundos.
4. Añade la col rizada y saltea hasta que esté ligeramente marchita.
5. Agrega los frijoles blancos y el caldo de verduras.
6. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. (Para un estofado más espeso, deja la olla destapada.)
7. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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 básico

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



Rinde 2 onza(s)

tempeh
2 oz (57g)
aceite
1 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.\r\nPuedes 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
aceite
1/4 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
aceite
1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g protein ● 2g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



arroz integral

1 1/2 cucharada (18g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja (tamari)

3/8 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

1 1/4 oz (35g)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1/4 mediana (30g)

zanahorias, cortado en tiras finas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

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.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

4 cucharadita (16g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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