

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína 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

1333 kcal ● 128g protein (38%) ● 33g fat (23%) ● 108g carbs (32%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 7g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal

Almuerzo

170 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



Vegan crumbles

1/2 taza(s)- 73 kcal



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal

Aperitivos

105 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 0g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal



Lentejas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 2

1383 kcal ● 128g protein (37%) ● 30g fat (20%) ● 125g carbs (36%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 7g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal

Almuerzo

220 kcal, 12g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Goulash de frijoles y tofu

219 kcal

Aperitivos

105 kcal, 1g proteína, 21g carbohidratos netos, 0g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

1 hoja(s) de lechuga- 278 kcal



Lentejas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

1389 kcal ● 123g protein (35%) ● 40g fat (26%) ● 113g carbs (32%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 7g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

370 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal

Cena

275 kcal, 17g proteína, 26g carbohidratos netos, 8g grasa



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Lentejas

87 kcal

Day 4

1381 kcal ● 134g protein (39%) ● 46g fat (30%) ● 87g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 4g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 11g grasa



Semillas de girasol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

370 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal

Cena

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal

Day 5

1387 kcal ● 125g protein (36%) ● 40g fat (26%) ● 111g carbs (32%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

155 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 4g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Almuerzo

420 kcal, 14g proteína, 60g carbohidratos netos, 12g grasa



Tofu marsala

217 kcal



Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Aperitivos

95 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 0g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Guisantes sugar snap

2 taza- 54 kcal

Cena

390 kcal, 28g proteína, 11g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

1360 kcal ● 125g protein (37%) ● 36g fat (24%) ● 93g carbs (27%) ● 41g fiber (12%)

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

435 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Chili de lentejas

290 kcal

Aperitivos

95 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 0g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Guisantes sugar snap

2 taza- 54 kcal

Cena

330 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Desayuno

170 kcal, 5g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa




Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

435 kcal, 18g proteína, 47g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal




Chili de lentejas

290 kcal


Aperitivos

95 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 0g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Guisantes sugar snap

2 taza- 54 kcal

Cena

330 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa




Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal

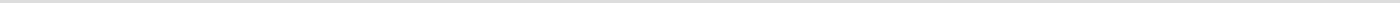
Suplemento(s) de proteína

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
1 1/2 galón (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (719g)
- ☐ lechuga romana
1 1/4 cabeza (762g)
- ☐ chalotas
3/4 chalota (85g)
- ☐ champiñones
13 1/4 oz (376g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (164g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
- ☐ tomates
4 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (582g)
- ☐ patatas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ guisantes con vaina (sugar snap peas)
6 taza, entera (378g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (238g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ tomates enteros enlatados
2/3 taza (160g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)
- ☐ jarabe de arce
1 cda (mL)

Otro

- ☐ pimentón ahumado
1/2 cucharadita (1g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ pimentón
3/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ chile en polvo
2/3 cda (5g)
- ☐ comino molido
1/3 cda (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (184g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
5/6 paquete (340 g) (277g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ tofu firme
1/4 lbs (120g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ jugo de fruta
4 fl oz (mL)
- ☐ sandía
12 oz (340g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

- ☐ hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
- ☐ guisantes de nieve
1/4 cup (21g)
- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ Margarina vegana
1/2 cda (7g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
6 oz (170g)
- ☐ fécula de maíz
1/2 cdita (1g)
- ☐ bulgur seco
1/3 taza (47g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (153g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Rodajas de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pepino
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 3 comidas:

chocolate negro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal  1g protein  0g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal  6g protein  4g fat  20g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Vegan crumbles

1/2 taza(s) - 73 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 taza (50g)

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

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 oz champiñones

aceite
1/2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Goulash de frijoles y tofu

219 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
pimentón
3/4 cdita (2g)
tomillo fresco
1/8 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (110g)
cebolla, cortado en cubitos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, picado
1/4 diente (1g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1 3/4 oz (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

372 kcal ● 21g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/4 caja (225 g) (57g)
albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)
tomates
3 tomates cherry (51g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/8 cup (11g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 caja (225 g) (113g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
tomates
6 tomates cherry (102g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/4 cup (21g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Tofu marsala

217 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Margarina vegana

1/2 cda (7g)

fécula de maíz

1/2 cda (1g)

aceite

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

patatas, pelado y cortado en cuartos

2 1/2 oz (71g)

caldo de verduras, caliente

1/4 taza(s) (mL)

champiñones, cortado en rodajas

1 1/4 oz (35g)

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2 1/2 oz (71g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbreelas 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.

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.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

tomates, en cubos

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

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Chili de lentejas

290 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 37g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1/3 cda (mL)
- lentejas, crudas
- 2 2/3 cucharada (32g)
- chile en polvo
- 1/3 cda (3g)
- comino molido
- 1/6 cda (1g)
- sal
- 1/8 cdita (1g)
- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)
- bulgur seco
- 2 2/3 cucharada (23g)
- caldo de verduras
- 1/2 taza(s) (mL)
- tomates enteros enlatados, picado
- 1/3 taza (80g)
- cebolla, picado
- 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- ajo, picado fino
- 2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 2/3 cda (mL)
- lentejas, crudas
- 1/3 taza (64g)
- chile en polvo
- 2/3 cda (5g)
- comino molido
- 1/3 cda (2g)
- sal
- 1/6 cdita (1g)
- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)
- bulgur seco
- 1/3 taza (47g)
- caldo de verduras
- 1 taza(s) (mL)
- tomates enteros enlatados, picado
- 2/3 taza (160g)
- cebolla, picado
- 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- ajo, picado fino
- 1 1/3 diente(s) (4g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- manzanas
- 1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

- manzanas
- 2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

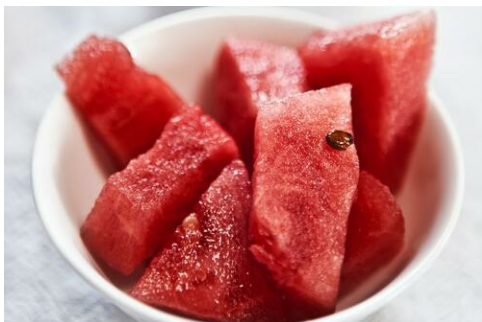
1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sandía

4 oz - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sandía
4 oz (113g)

Para las 3 comidas:

sandía
12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Guisantes sugar snap

2 taza - 54 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

guisantes con vaina (sugar snap peas)
2 taza, entera (126g)

Para las 3 comidas:

guisantes con vaina (sugar snap peas)
6 taza, entera (378g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazas de lechuga con seitán y aderezo ranch vegano

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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.

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 disco

hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

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

Tomates asados

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



Rinde 1 tomate(s)

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

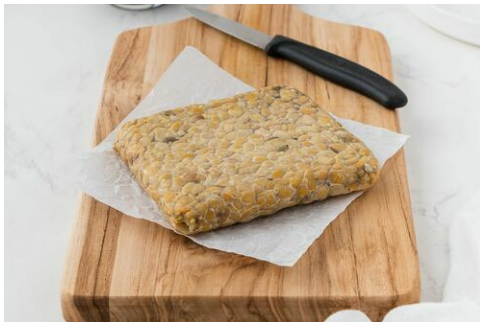
1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

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

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 2/3 grande (192g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
agua
1 1/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
1 1/3 cda (mL)
ajo, picado fino
1 1/3 diente(s) (4g)
cebolla, picado
2/3 grande (100g)
cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

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.