

# 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

### Aperitivos

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



[Manzana](#)  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

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



[Goulash de frijoles y tofu](#)  
219 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 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

### Almuerzo

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



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne  
372 kcal

### Aperitivos

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



Semillas de girasol  
135 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 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

# Day 7

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

# 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 cdita (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 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.

## 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)

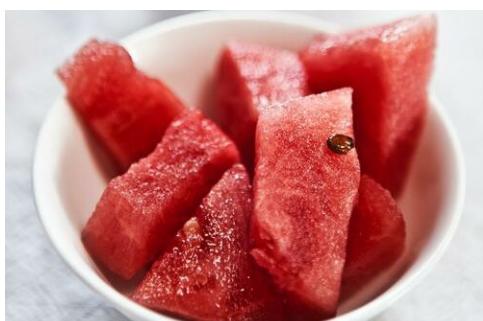
1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 cdita (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 cdita (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)

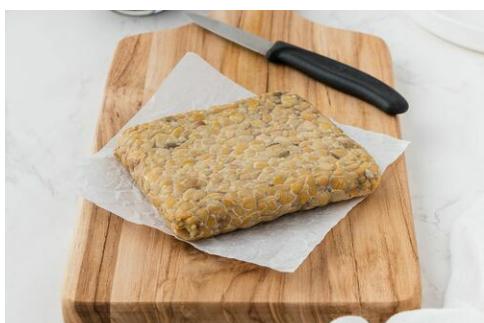
1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre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

### 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.