

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 1500 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

1472 kcal ● 134g protein (36%) ● 36g fat (22%) ● 134g carbs (36%) ● 20g fiber (6%)

### Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Yogur de leche de soja**  
1 envase- 136 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 26g proteína, 81g carbohidratos netos, 10g grasa



**Panecillo**  
1 bollo(s)- 77 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
1/2 taza(s)- 28 kcal



**Pasta alfredo de tofu con brócoli**  
442 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



**Arándanos**  
1/2 taza(s)- 47 kcal



**Chips de kale**  
138 kcal

### Cena

175 kcal, 12g proteína, 5g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tempeh básico**  
2 onza(s)- 148 kcal



**Tomates asados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 2

1528 kcal ● 137g protein (36%) ● 40g fat (23%) ● 118g carbs (31%) ● 37g fiber (10%)

### Desayuno

180 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Chips de kale

138 kcal

### Almuerzo

345 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal



#### Rábanos asados con romero

2 1/4 taza(s)- 162 kcal

### Cena

435 kcal, 16g proteína, 61g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal



#### Zoodles marinara

281 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 3

1506 kcal ● 138g protein (37%) ● 45g fat (27%) ● 112g carbs (30%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

### Almuerzo

300 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Tofu al estilo General Tso

245 kcal



#### Rábanos asados con romero

3/4 taza(s)- 54 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal

### Cena

435 kcal, 16g proteína, 61g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal



#### Zoodles marinara

281 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 4

1514 kcal ● 140g protein (37%) ● 58g fat (35%) ● 90g carbs (24%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal

### Almuerzo

300 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Tofu al estilo General Tso

245 kcal



#### Rábanos asados con romero

3/4 taza(s)- 54 kcal

### Cena

445 kcal, 19g proteína, 39g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



#### Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 5

1508 kcal ● 160g protein (42%) ● 52g fat (31%) ● 85g carbs (23%) ● 16g fiber (4%)

### Desayuno

150 kcal, 15g proteína, 11g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Semillas de girasol

180 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 29g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



#### Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

### Cena

380 kcal, 22g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s)- 286 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 6

1520 kcal ● 148g protein (39%) ● 55g fat (33%) ● 87g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



**Avena instantánea con agua**  
1 sobre(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 29g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

### Cena

390 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



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

## Day 7

1550 kcal ● 137g protein (35%) ● 53g fat (30%) ● 103g carbs (27%) ● 29g fiber (8%)

### Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Aperitivos

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



**Avena instantánea con agua**  
1 sobre(s)- 165 kcal

### Almuerzo

390 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



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



**Sopa de garbanzos y col rizada**  
273 kcal

### Cena

390 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 20g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- arándanos  
2 1/2 taza (370g)
- kiwi  
4 fruta (276g)
- jugo de limón  
1 1/4 cdita (mL)
- jugo de fruta  
12 fl oz (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1/4 oz (8g)
- albahaca, seca  
1/2 cdita, molido (1g)
- romero, seco  
2 1/2 cdita (3g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 cda (15g)

## Verduras y productos vegetales

- hojas de kale  
10 oz (287g)
- tomates  
5 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(672g)
- brócoli congelado  
1/4 paquete (71g)
- ajo  
3 1/2 diente(s) (11g)
- rábanos  
1 1/4 lbs (567g)
- calabacín  
3 1/2 grande (1142g)
- jengibre fresco  
2 cda (12g)
- coliflor  
1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)
- ketchup  
1 1/4 cda (21g)
- zanahorias  
1 mediana (61g)
- brócoli  
1 taza, picado (91g)
- patatas  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

## Grasas y aceites

## Legumbres y derivados

- tempeh  
2 oz (57g)
- tofu firme  
18 oz (510g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
1 1/4 taza (125g)
- salsa de soja (tamari)  
2 cdita (mL)
- cacahuetes tostados  
2 cucharada (18g)
- garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)

## Productos horneados

- Bollo  
5 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)  
(140g)
- pan naan  
1/2 pieza(s) (45g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
3 oz (86g)
- fécula de maíz  
2 cda (16g)

## Bebidas

- leche de almendra, sin azúcar  
1 1/2 taza (mL)
- polvo de proteína  
26 cucharada grande (1/3 taza c/u) (806g)
- agua  
26 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
2 1/2 taza (650g)
- caldo de verduras  
2 taza(s) (mL)

## Dulces

- azúcar  
1 cda (13g)

## Productos de frutos secos y semillas

- aceite de oliva  
1 1/3 cda (mL)
- aceite  
2 1/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
6 1/2 cda (mL)

## Otro

- yogur de soja  
2 envase(s) (301g)
  - Salsa de curry  
1/2 taza (142g)
  - tenders sin carne estilo chik'n  
5 piezas (128g)
  - salchicha vegana  
3 sausage (300g)
  - mezcla de hojas verdes  
6 taza (180g)
  - mezcla de hierbas italianas  
1/2 cdita (2g)
- 

- pepitas de girasol  
3 oz (85g)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas 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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:

**arándanos**  
1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

### 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 bollo(s)

**Bollo**  
1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

1. Disfruta.

### Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**hojas de kale**

1/2 taza, picada (20g)

**aderezo para ensaladas**

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



**pasta seca cruda**

3 oz (86g)

**tofu firme**

1/4 package (16 oz) (113g)

**brócoli congelado**

1/4 paquete (71g)

**ajo**

1/2 diente(s) (2g)

**sal**

1/8 pizca (0g)

**leche de almendra, sin azúcar**

2 cucharada (mL)

**albahaca, seca**

1/2 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 1/4 taza (125g)

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

### Rábanos asados con romero

2 1/4 taza(s) - 162 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**romero, seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
3/4 cdita (mL)  
**rábanos, cortado en cuartos**  
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Corta los rábanos en cuartos y colócalos en una bandeja.
3. Vierte aceite, romero y sal al gusto sobre los rábanos y con las manos asegúrate de que queden bien cubiertos.
4. Hornea durante unos 35-40 minutos, removiendo a la mitad del tiempo.
5. Retira y, si deseas, rocía con jugo de limón por encima.
6. ¡Sirve!

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tofu al estilo General Tso

245 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**jengibre fresco, picado**  
1 cda (6g)  
**azúcar**  
1/2 cda (7g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**fécula de maíz**  
1 cda (8g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (mL)  
**jengibre fresco, picado**  
2 cda (12g)  
**azúcar**  
1 cda (13g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (15g)  
**fécula de maíz**  
2 cda (16g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
10 oz (284g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

### Rábanos asados con romero

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cdita (mL)  
**rábanos, cortado en cuartos**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)  
**rábanos, cortado en cuartos**  
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Corta los rábanos en cuartos y colócalos en una bandeja.
3. Vierte aceite, romero y sal al gusto sobre los rábanos y con las manos asegúrate de que queden bien cubiertos.
4. Hornea durante unos 35-40 minutos, removiendo a la mitad del tiempo.
5. Retira y, si deseas, rocía con jugo de limón por encima.
6. ¡Sirve!

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

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

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

### Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(273g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)



#### cacahuetes tostados

2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



#### caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

#### ajo, picado

1 diente(s) (3g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

**arándanos**  
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

### Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**hojas de kale**  
2/3 manojo (113g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**hojas de kale**  
1 1/3 manojo (227g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Jugo de frutas

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

Para una sola comida:



**jugo de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

**pepititas de girasol**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor**  
1 sobre (43g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
2 sobre (86g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### 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.

### Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

aceite

1/2 cdita (mL)

tomates

1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(46g)

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1  
cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1  
cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

### 1. Disfruta.

## Zoodles marinara

281 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 35g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta

1 1/4 taza (325g)

calabacín

2 1/2 mediana (490g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

2 1/2 taza (650g)

calabacín

5 mediana (980g)

### 1. Espiraliza el calabacín.

2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.

3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.

4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.

5. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Pan naan

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

Rinde 1/2 pieza(s)

**pan naan**

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de curry con fideos de calabacín y tofu

313 kcal ● 14g protein ● 18g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



**aceite**

1/4 cda (mL)

**calabacín**

1/2 grande (162g)

**Salsa de curry**

1/2 taza (142g)

**coliflor, cortado en trozos**

1/4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (66g)

**tofu firme, escurrido, enjuagado y secado con papel absorbente**

1/4 package (16 oz) (113g)

1. Envuelve el tofu en un paño limpio. Coloca un libro grueso encima durante 5 minutos para ayudar a escurrir el exceso de líquido. Luego córtalo en cubos.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina el tofu hasta que esté dorado y crujiente. Reserva.
3. Calienta la salsa de curry en el microondas o en una cacerola. Mientras tanto, prepara los fideos de calabacín con un espiralizador o pelador.
4. Añade los fideos en un bol con la coliflor y el tofu. Vierte la salsa de curry por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
5 piezas (128g)  
**ketchup**  
1 1/4 cda (21g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 kiwi

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**brócoli, picado**  
1/2 taza, picado (46g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/2 sausage (50g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 mediana (61g)  
**brócoli, picado**  
1 taza, picado (91g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 sausage (100g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)  
**agua**  
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)  
**agua**  
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.