

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 1700 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

1668 kcal ● 148g protein (35%) ● 28g fat (15%) ● 170g carbs (41%) ● 37g fiber (9%)

### Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



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



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

### Almuerzo

560 kcal, 29g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Sándwich vegano de garbanzos machacados**  
1/2 sándwich(es)- 203 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
1/2 taza(s)- 42 kcal



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

### Cena

250 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 2g grasa



**Pasta de lentejas**  
252 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

1754 kcal ● 159g protein (36%) ● 32g fat (17%) ● 178g carbs (41%) ● 28g fiber (6%)

### Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



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



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

### Almuerzo

560 kcal, 29g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Sándwich vegano de garbanzos machacados**  
1/2 sándwich(es)- 203 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
1/2 taza(s)- 42 kcal



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

### Cena

340 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 6g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**  
338 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

1635 kcal ● 153g protein (38%) ● 44g fat (24%) ● 137g carbs (34%) ● 19g fiber (5%)

### Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



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



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

### Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 25g grasa



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



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



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 7g proteína, 30g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
1/2 taza(s)- 42 kcal



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

### Cena

340 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 6g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**  
338 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

1728 kcal ● 164g protein (38%) ● 73g fat (38%) ● 83g carbs (19%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal



**Bagel mediano tostado con mermelada**  
1/2 bagel(s)- 173 kcal

### Almuerzo

445 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 25g grasa



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



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



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Cena

465 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
4 brochetas- 466 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

1702 kcal ● 158g protein (37%) ● 73g fat (39%) ● 81g carbs (19%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

230 kcal, 10g proteína, 35g carbohidratos netos, 4g grasa



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal



**Bagel mediano tostado con mermelada**  
1/2 bagel(s)- 173 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Crema vegana de champiñones**  
301 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Cena

465 kcal, 38g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
4 brochetas- 466 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

1693 kcal ● 149g protein (35%) ● 66g fat (35%) ● 94g carbs (22%) ● 32g fiber (8%)

### Desayuno

305 kcal, 8g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Fresas**  
3 3/4 taza(s)- 195 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



**Leche de soja**  
1/2 taza(s)- 42 kcal



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 18g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Crema vegana de champiñones**  
301 kcal

### Cena

400 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



**Lentejas**  
87 kcal



**Tofu cajún**  
314 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

1749 kcal ● 158g protein (36%) ● 59g fat (30%) ● 109g carbs (25%) ● 37g fiber (9%)

### Desayuno

305 kcal, 8g proteína, 32g carbohidratos netos, 10g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Fresas**  
3 3/4 taza(s)- 195 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 28g proteína, 38g carbohidratos netos, 18g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Ensalada de seitán**  
359 kcal

### Cena

400 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



**Lentejas**  
87 kcal



**Tofu cajún**  
314 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



**Leche de soja**  
1/2 taza(s)- 42 kcal



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 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



## Bebidas

- polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua  
27 3/4 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
3 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- bagel  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (209g)
- pan  
1/4 lbs (128g)

## Otro

- queso crema sin lácteos  
2 1/4 cda (34g)
- yogur de soja  
3 envase(s) (451g)
- pasta de lentejas  
2 oz (57g)
- mezcla para coleslaw  
4 cucharada (23g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)  
2 barra (100g)
- leche de soja sin azúcar  
4 taza (mL)
- Salsa teriyaki  
2 3/4 cucharada (mL)
- aceite de sésamo  
1 1/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
2/3 lbs (302g)
- Brocheta(s)  
8 pincho(s) (8g)
- Levadura nutricional  
1 cdita (1g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
1/8 frasco (680 g) (84g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)

## Frutas y jugos

- peras  
3 mediana (534g)

## Verduras y productos vegetales

- pepinillos  
1 lanzas (35g)
- mezcla de verduras congeladas  
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
- tomates  
18 tomates cherry (306g)
- jengibre fresco  
1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)
- coliflor  
3 taza, picado (321g)
- champiñones  
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
- cebolla  
3/4 pequeña (53g)
- ajo  
1 1/2 diente (5g)
- espinaca fresca  
2 taza(s) (60g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
5 oz (142g)
- cacahuetes tostados  
1/2 taza (73g)
- mantequilla de cacahuate  
2 2/3 cda (43g)
- lentejas, crudas  
4 cucharada (48g)
- tofu firme  
1 1/4 lbs (567g)
- hummus  
5 cda (75g)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
3 sobre (129g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)
- seitán  
1/2 lbs (255g)

## Aperitivos

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

- jugo de lima  
2 cda (mL)
- fresas  
7 1/2 taza, entera (1080g)
- aguacates  
1/4 aguacate(s) (50g)

### Grasas y aceites

- Mayonesa vegana  
2 cda (30g)
- aceite  
1 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 cda (mL)

### Especias y hierbas

- mostaza  
3 cdita (15g)
  - cúrcuma molida  
1/8 cdita (0g)
  - pimienta negra  
1 1/2 cdita, molido (3g)
  - sal  
5/6 cdita (5g)
  - cebolla en polvo  
3 cdita (7g)
  - condimento cajún  
2 cdita (5g)
- 

### Dulces

- mermelada  
1 cda (21g)

### Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)
- almendras  
4 cucharada, entera (36g)

## 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.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

### 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 3 comidas:

**yogur de soja**

3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
1 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bagel mediano tostado con mermelada

1/2 bagel(s) - 173 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm  
diá.) (53g)  
**mermelada**  
1/2 cda (11g)

Para las 2 comidas:

**bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm  
diá.) (105g)  
**mermelada**  
1 cda (21g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Fresas

3 3/4 taza(s) - 195 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 31g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**fresas**  
3 3/4 taza, entera (540g)

Para las 2 comidas:

**fresas**  
7 1/2 taza, entera (1080g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich vegano de garbanzos machacados

1/2 sándwich(es) - 203 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 19g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**Mayonesa vegana**  
1 cda (15g)  
**mostaza**  
1 1/2 cdita (8g)  
**mezcla para coleslaw**  
2 cucharada (11g)  
**cúrcuma molida**  
1/8 cdita (0g)  
**pepinillos, cortado en cubos**  
1/2 lanzas (18g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 1/2 oz (71g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**Mayonesa vegana**  
2 cda (30g)  
**mostaza**  
3 cdita (15g)  
**mezcla para coleslaw**  
4 cucharada (23g)  
**cúrcuma molida**  
1/8 cdita (0g)  
**pepinillos, cortado en cubos**  
1 lanzas (35g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
5 oz (142g)

1. Coloca los garbanzos en un bol y aplástalos con un machacador de patatas o con el dorso de un tenedor hasta obtener la textura deseada.
2. Mezcla los pepinillos, la mayonesa, la mostaza, la cúrcuma y sal/pimienta al gusto.
3. Unta la mezcla entre rebanadas de pan y cubre con mezcla de ensalada de col. Sirve.
4. Nota sobre sobras: guarda cualquier mezcla de garbanzos sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Monta el sándwich cuando vayas a comer.

### Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### 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.

---

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:  
**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

---

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:  
**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:  
**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**cebolla en polvo**  
1 1/2 cdita (4g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**coliflor**  
1 1/2 taza, picado (161g)  
**champiñones, cortado en cubitos**  
1 taza, en trozos o láminas (79g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/8 pequeña (26g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 1/2 cdita, molido (3g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**cebolla en polvo**  
3 cdita (7g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
3 taza(s) (mL)  
**coliflor**  
3 taza, picado (321g)  
**champiñones, cortado en cubitos**  
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 pequeña (53g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/2 diente (5g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 pera(s)

**peras**  
1 mediana (178g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

### Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



**aceite**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 tomates cherry (102g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

## Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Leche de soja

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
3 sobre (129g)  
**agua**  
2 1/4 taza(s) (mL)

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

## Aperitivos 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.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**

4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Leche de soja

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**hummus**  
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)  
**pasta de lentejas**  
2 oz (57g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharadita (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)  
**seitan, cortado en tiras**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**seitan, cortado en tiras**  
6 oz (170g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas - 466 kcal ● 38g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 1/3 cda (21g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
2/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/3 lbs (151g)  
**Brocheta(s)**  
4 pincho(s) (4g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
2 2/3 cda (43g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 1/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
2/3 lbs (302g)  
**Brocheta(s)**  
8 pincho(s) (8g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

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



Para una sola comida:

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

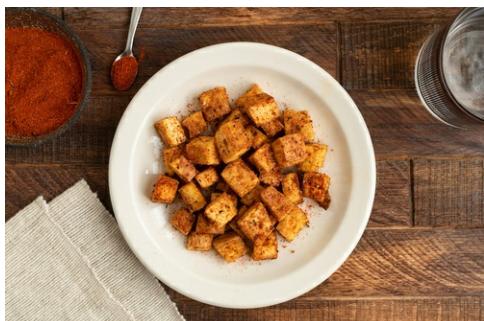
Para las 2 comidas:

**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.

### Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**condimento cajún**  
1 cdita (2g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

**condimento cajún**  
2 cdita (5g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 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.