

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 1800 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

1830 kcal ● 163g protein (36%) ● 57g fat (28%) ● 132g carbs (29%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Compota de manzana

57 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 11g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal

Almuerzo

455 kcal, 19g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Chili vegano con 'carne'

218 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 7g grasa



Lentejas

231 kcal



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 2

1813 kcal ● 163g protein (36%) ● 65g fat (32%) ● 110g carbs (24%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Compota de manzana

57 kcal



Pistachos

188 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 11g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

455 kcal, 19g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Chili vegano con 'carne'

218 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Cena

470 kcal, 36g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Lentejas

174 kcal

Day 3

1800 kcal ● 190g protein (42%) ● 68g fat (34%) ● 77g carbs (17%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Sandía

4 oz- 41 kcal



Semillas de girasol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

435 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 19g grasa



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s)- 143 kcal

Cena

455 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Tofu al horno

10 2/3 oz- 302 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Day 4

1800 kcal ● 190g protein (42%) ● 68g fat (34%) ● 77g carbs (17%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Sandía
4 oz- 41 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

435 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 19g grasa



Vegan crumbles
2 taza(s)- 292 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional
1 1/3 taza(s)- 143 kcal

Cena

455 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Tofu al horno
10 2/3 oz- 302 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g protein (37%) ● 60g fat (30%) ● 124g carbs (28%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Almuerzo

405 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Aperitivos

185 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal

Cena

510 kcal, 28g proteína, 48g carbohidratos netos, 20g grasa



Nuggets tipo Chik'n
9 nuggets- 496 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 6

1795 kcal ● 166g protein (37%) ● 60g fat (30%) ● 124g carbs (28%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

185 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

405 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Tenders de chik'n crujientes
5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Cena

510 kcal, 28g proteína, 48g carbohidratos netos, 20g grasa



Nuggets tipo Chik'n
9 nuggets- 496 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Day 7

1784 kcal ● 174g protein (39%) ● 57g fat (29%) ● 110g carbs (25%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

185 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

425 kcal, 31g proteína, 51g carbohidratos netos, 7g grasa



Salteado de Chik'n
427 kcal

Cena

480 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
393 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- agua
31 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- sandía
8 oz (227g)
- fresas
3 taza, entera (432g)
- Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)

Especias y hierbas

- sal
1/6 cdita (1g)
- comino molido
1/4 cdita (1g)
- chile en polvo
1/4 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
3/4 taza (136g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 paquete (340 g) (485g)
- frijoles rojos (kidney)
1/4 lata (112g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- salsa de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
21 cda (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- tomates estofados enlatados
1/4 lata (~411 g) (101g)
- ajo
3/4 diente(s) (2g)
- pimiento
3 1/2 mediana (417g)
- jengibre fresco
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
- brócoli
2 2/3 taza, picado (243g)
- ketchup
7 cda (122g)
- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- zanahorias
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
- edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 remolacha(s) (50g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)
- barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Cereales y pastas

hummus
3/4 taza (183g)

arroz integral
1/4 taza (53g)

Otro

- hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
 - mezcla de hojas verdes
2 1 1/2 taza (645g)
 - Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)
 - Levadura nutricional
1 1/3 cda (5g)
 - yogur de soja
2 envase(s) (301g)
 - Nuggets veganos chik'n
18 nuggets (387g)
 - tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
 - tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
 - Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

1 envase para llevar (~113 g)
(122g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chili vegano con 'carne'

218 kcal ● 15g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
lentejas, crudas
1 cucharada (12g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/8 paquete (340 g) (43g)
comino molido
1/8 cdita (0g)
chile en polvo
1/8 cdita (0g)
caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
tomates estofados enlatados
1/8 lata (~411 g) (51g)
ajo, picado
3/8 diente(s) (1g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
1/8 lata (56g)
pimiento, picado
1/4 mediana (30g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
2 cucharada (24g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/4 paquete (340 g) (85g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
chile en polvo
1/4 cdita (1g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
tomates estofados enlatados
1/4 lata (~411 g) (101g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
1/4 lata (112g)
pimiento, picado
1/2 mediana (60g)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
Agrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.
Añade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.
Incorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.
Lleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana
4 taza (400g)

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

Brócoli asado con levadura nutricional

1 1/3 taza(s) - 143 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

brócoli
1 1/3 taza, picado (121g)
aceite
2/3 cda (mL)
Levadura nutricional
2/3 cda (2g)

Para las 2 comidas:

brócoli
2 2/3 taza, picado (243g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
Levadura nutricional
1 1/3 cda (5g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalos en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
5 1/3 piezas (136g)
ketchup
1 1/3 cda (23g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
ketchup
2 2/3 cda (45g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



arroz integral
1/4 taza (53g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
3/4 mediana (89g)
zanahorias, cortado en tiras finas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

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



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
12 chips (28g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
24 chips (56g)

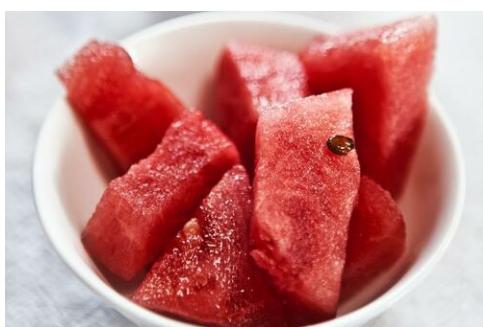
1. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sandía

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



Para una sola comida:

sandía
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

sandía
8 oz (227g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

Pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Tiras de pimiento y hummus

128 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

hummus

4 cucharada (61g)

pimiento

3/4 mediana (89g)

Para las 3 comidas:

hummus

3/4 taza (183g)

pimiento

2 1/4 mediana (268g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Tempeh básico

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



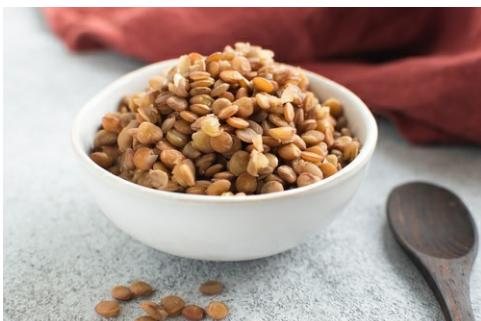
Rinde 4 onza(s)

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 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.

Lentejas

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



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

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

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tofu al horno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
1/3 taza (mL)
semillas de sésamo
2/3 cda (6g)
tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
2/3 taza (mL)
semillas de sésamo
1 1/3 cda (12g)
tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Nuggets tipo Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

ketchup
2 1/4 cda (38g)
Nuggets veganos chik'n
9 nuggets (194g)

Para las 2 comidas:

ketchup
4 1/2 cda (77g)
Nuggets veganos chik'n
18 nuggets (387g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 remolacha(s) (50g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
agua
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)
agua
28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.