

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 1900 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

1950 kcal ● 169g protein (35%) ● 64g fat (29%) ● 141g carbs (29%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

515 kcal, 29g proteína, 58g carbohidratos netos, 16g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Tenders de chik'n crujientes

7 tender(s)- 400 kcal

Cena

580 kcal, 32g proteína, 66g carbohidratos netos, 16g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Mezcla de arroz con sabor

287 kcal

Day 2

1926 kcal ● 177g protein (37%) ● 65g fat (31%) ● 125g carbs (26%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s)- 468 kcal

Cena

520 kcal, 34g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Mezcla de arroz con sabor

191 kcal

Day 3

1920 kcal ● 174g protein (36%) ● 53g fat (25%) ● 154g carbs (32%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

215 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Pretzels

110 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 sub(s)- 468 kcal

Cena

520 kcal, 34g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Mezcla de arroz con sabor

191 kcal

Day 4

1913 kcal ● 171g protein (36%) ● 63g fat (30%) ● 124g carbs (26%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

275 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Aperitivos

215 kcal, 5g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Pretzels

110 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

450 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

530 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Day 5

1911 kcal ● 167g protein (35%) ● 44g fat (21%) ● 170g carbs (36%) ● 43g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 6g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

Cena

460 kcal, 28g proteína, 54g carbohidratos netos, 9g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Quinoa

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

Day 6

1898 kcal ● 172g protein (36%) ● 54g fat (26%) ● 135g carbs (28%) ● 46g fiber (10%)

Desayuno

280 kcal, 12g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



Revuelto de garbanzos
280 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

525 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Day 7

1893 kcal ● 179g protein (38%) ● 65g fat (31%) ● 107g carbs (23%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

280 kcal, 12g proteína, 21g carbohidratos netos, 12g grasa



Revuelto de garbanzos
280 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 19g carbohidratos netos, 7g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

520 kcal, 36g proteína, 40g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Nuggets de seitán empanizados
453 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal

Lista de compras



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- ☐ agua
1 3/4 galón (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (661g)
- ☐ ketchup
5 1/2 cda (92g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (207g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
- ☐ ajo
2 1/3 diente(s) (7g)
- ☐ cebolla
2/3 grande (100g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de limón
1/2 fl oz (mL)
- ☐ peras
3 mediana (534g)
- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cucharada (32g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
7 piezas (179g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
5 taza (mL)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ Levadura nutricional
1/4 oz (7g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ Garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 2/3 taza (200g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- ☐ mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, sin cocinar
1/3 taza (57g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)
- ☐ seitán
4 oz (113g)

Especias y hierbas

- ☐ salsa de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 3/4 cda (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 1/6 bolsa (~160 g) (184g)

- ☐ sal
1/4 pizca (0g)
- ☐ albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ coriandro molido
1/4 cdita (0g)

Productos horneados

- ☐ pan rallado
2 3/4 cucharada (18g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Revuelto de garbanzos

280 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 21g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y aplástalos con el dorso de un tenedor. Agrega cúrcuma, comino y una pizca de sal/pimienta, y cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade un chorrito de agua, la levadura nutricional y las hojas verdes y cocina hasta que las hojas se hayan marchitado, 1-2 minutos. ¡Sirve!

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Tenders de chik'n crujientes

7 tender(s) - 400 kcal ● 28g protein ● 16g fat ● 36g carbs ● 0g fiber



Rinde 7 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
7 piezas (179g)
ketchup
1 3/4 cda (30g)

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

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
salsa para pasta
1/2 taza (130g)
albóndigas veganas congeladas
8 albóndiga(s) (240g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
 2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
 3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
 4. Sirve.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza(s)

leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 6 2/3 nuggets

ketchup
1 2/3 cda (28g)
Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pasta alfredo de tofu con brócoli

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



Para una sola comida:

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)

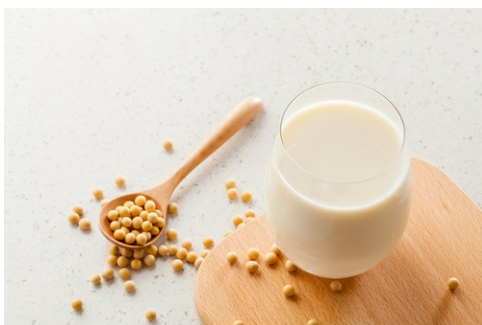
Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
6 oz (171g)
tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
ajo
1 diente(s) (3g)
sal
1/4 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
albahaca, seca
1 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.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Nuggets de seitán empanizados

453 kcal ● 35g protein ● 18g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite

1 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

1 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

coriandro molido

1/4 cdita (0g)

pan rallado

2 2/3 cucharada (18g)

ketchup

2 cda (34g)

seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado

4 oz (113g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal  1g protein  0g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras 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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal  2g protein  1g fat  7g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal  5g protein  6g fat  12g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

Garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

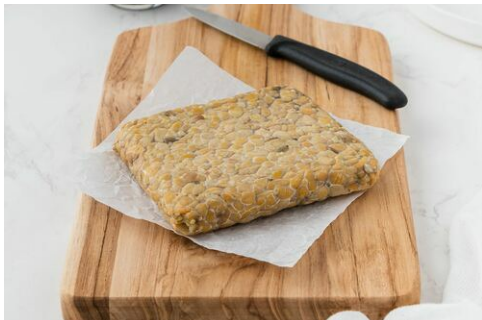
1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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 sazónalo 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.

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

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.

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal  6g protein  1g fat  39g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

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

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

tempeh

4 oz (113g)

mantequilla de cacahuete

2 cucharada (32g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

1 cedita (mL)

Levadura nutricional

1/2 cda (2g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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.
-

Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza de quinoa (cocida)

agua

2/3 taza(s) (mL)

quinoa, sin cocinar

1/3 taza (57g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

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

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

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.