

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2100 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

2115 kcal ● 188g protein (36%) ● 39g fat (17%) ● 201g carbs (38%) ● 51g fiber (10%)

### Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



**Avena con canela y leche de almendra (simple)**  
220 kcal



**Leche de soja**  
1 1/4 taza(s)- 106 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



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



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

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 27g proteína, 60g carbohidratos netos, 9g grasa



**Salteado teriyaki de garbanzos**  
369 kcal



**Judías verdes**  
32 kcal



**Lentejas**  
116 kcal

### Cena

595 kcal, 32g proteína, 72g carbohidratos netos, 13g grasa



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 kcal



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



**Quinoa**  
1 1/2 taza de quinoa (cocida)- 313 kcal

## Day 2

2062 kcal ● 198g protein (39%) ● 47g fat (20%) ● 155g carbs (30%) ● 57g fiber (11%)

### Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



**Avena con canela y leche de almendra (simple)**  
220 kcal



**Leche de soja**  
1 1/4 taza(s)- 106 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 5g proteína, 32g carbohidratos netos, 2g grasa



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



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

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

505 kcal, 33g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



**Pasta de lentejas**  
505 kcal

### Cena

555 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada mixta**  
121 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

## Day 3

2019 kcal ● 219g protein (43%) ● 54g fat (24%) ● 111g carbs (22%) ● 53g fiber (10%)

### Desayuno

265 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
210 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

505 kcal, 33g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



**Pasta de lentejas**  
505 kcal

### Cena

555 kcal, 37g proteína, 25g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada mixta**  
121 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**  
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

## Day 4

2077 kcal ● 223g protein (43%) ● 52g fat (23%) ● 155g carbs (30%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

265 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
210 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 54g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Seitán simple**  
7 onza(s)- 426 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal

### Cena

625 kcal, 20g proteína, 102g carbohidratos netos, 11g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Pasta con salsa comprada**  
510 kcal

## Day 5

2101 kcal ● 202g protein (38%) ● 70g fat (30%) ● 136g carbs (26%) ● 30g fiber (6%)

### Desayuno

265 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
210 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

595 kcal, 22g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Tacos de tempeh**  
2 taco(s)- 479 kcal

### Cena

550 kcal, 30g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



**Estofado vegano con Guinness**  
549 kcal

## Day 6

2141 kcal ● 188g protein (35%) ● 60g fat (25%) ● 179g carbs (33%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur de leche de soja**  
2 envase- 271 kcal

### Almuerzo

595 kcal, 22g proteína, 54g carbohidratos netos, 27g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Tacos de tempeh**  
2 taco(s)- 479 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



**Cereal de desayuno con leche de almendra proteica**  
168 kcal



**Moras**  
1 taza(s)- 70 kcal

### Cena

550 kcal, 30g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



**Estofado vegano con Guinness**  
549 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 7

2119 kcal ● 184g protein (35%) ● 45g fat (19%) ● 196g carbs (37%) ● 48g fiber (9%)

### Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 7g grasa



**Yogur de leche de soja**  
2 envase- 271 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 4g grasa



**Verduras mixtas**  
1/2 taza(s)- 49 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**  
535 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



**Cereal de desayuno con leche de almendra proteica**  
168 kcal



**Moras**  
1 taza(s)- 70 kcal

### Cena

535 kcal, 19g proteína, 42g carbohidratos netos, 27g grasa



**Lentejas al curry**  
241 kcal



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (396g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
1/2 lbs (210g)
- ☐ judías verdes congeladas  
2/3 taza (81g)
- ☐ lechuga romana  
5/6 cabeza (516g)
- ☐ cebolla roja  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ☐ pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ zanahorias  
12 1/2 mediana (765g)
- ☐ ajo  
3 diente(s) (8g)
- ☐ patatas  
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
- ☐ cebolla  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
- ☐ apio crudo  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)
- ☐ coliflor  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)
- ☐ copos rápidos  
3/4 taza (60g)
- ☐ cereal para el desayuno  
1 1/2 ración (45g)

## Bebidas

- ☐ agua  
35 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
5 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína  
35 1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1093g)

## Dulces

- ☐ azúcar  
1 1/2 cda (20g)
- ☐ azúcar moreno  
1 cda (12g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
4 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ lentejas, crudas  
1/3 taza (64g)
- ☐ tempeh  
13 1/3 oz (378g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
4 oz (113g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1 oz (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ quinoa, sin cocinar  
1/2 taza (85g)
- ☐ seitán  
14 oz (397g)
- ☐ pasta seca cruda  
4 oz (114g)
- ☐ harina multiusos  
1 cda (8g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ salsa  
1/3 taza (87g)
- ☐ caldo de verduras  
1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbecue  
1/2 taza (143g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
4 rebanadas (100g)

## Especias y hierbas

- ☐ **canela**  
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ **sal**  
1 cdita (7g)
- ☐ **tomillo fresco**  
1/2 cda (1g)
- ☐ **pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ **mezcla de condimento para tacos**  
1/3 sobre (12g)
- ☐ **orégano seco**  
2/3 cdita, hojas (1g)

## Otro

- ☐ **leche de soja sin azúcar**  
6 1/2 taza (mL)
- ☐ **Salsa teriyaki**  
2 cucharada (mL)
- ☐ **hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)
- ☐ **pasta de lentejas**  
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Levadura nutricional**  
1 oz (34g)
- ☐ **mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)
- ☐ **cerveza oscura (p. ej. Guinness)**  
1 botella (355 mL) (mL)
- ☐ **yogur de soja**  
4 envase(s) (601g)
- ☐ **pasta de curry**  
1/3 cda (5g)

- ☐ **zarzamoras**  
2 taza (288g)

## Aperitivos

- ☐ **tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 1/2 pasteles (14g)

## Productos horneados

- ☐ **tortillas para tacos**  
4 cáscara (52g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **leche de coco en lata**  
4 cucharada (mL)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Avena con canela y leche de almendra (simple)

220 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**azúcar**  
3/4 cda (10g)  
**canela**  
3/4 cdita (2g)  
**copos rápidos**  
6 cucharada (30g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 taza (mL)

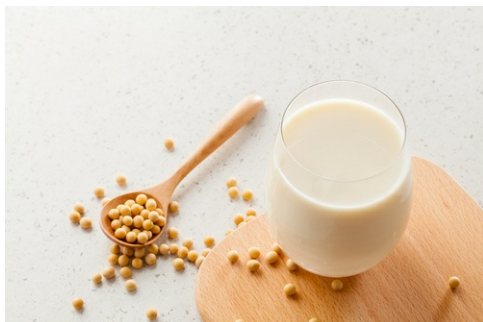
Para las 2 comidas:

**azúcar**  
1 1/2 cda (20g)  
**canela**  
1 1/2 cdita (4g)  
**copos rápidos**  
3/4 taza (60g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 taza (mL)

1. Coloca la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalo. Vierte la leche de almendra por encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal  28g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**

1 taza (mL)

**polvo de proteína**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 3 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**

3 taza (mL)

**polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**

2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**

6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.



## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**yogur de soja**

2 envase(s) (301g)

Para las 2 comidas:

**yogur de soja**

4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



**mezcla de verduras congeladas**

1/2 paquete (283 g) (142g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**Salsa teriyaki**

2 cucharada (mL)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (224g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



judías verdes congeladas  
2/3 taza (81g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua  
2/3 taza(s) (mL)  
sal  
1/8 cdita (0g)  
lentejas, crudas, enjuagado  
2 2/3 cucharada (32g)

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.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

### Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
pasta de lentejas  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (336g)  
pasta de lentejas  
1/2 lbs (227g)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

**seitán**

1/2 lbs (198g)

**aceite**

1 3/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.  
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### 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.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tacos de tempeh

2 taco(s) - 479 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 28g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

- aceite de oliva  
2/3 cda (mL)
- tortillas para tacos  
2 cáscara (26g)
- salsa  
2 2/3 cucharada (43g)
- aguacates  
2 rebanadas (50g)
- tempeh  
2 2/3 oz (76g)
- caldo de verduras  
1/6 taza(s) (mL)
- mezcla de condimento para tacos  
1/6 sobre (6g)
- orégano seco  
1/3 cdita, hojas (0g)
- lechuga romana  
2 2/3 cucharada rallada (8g)
- ajo, picado finamente  
2/3 diente(s) (2g)
- cebolla, picado finamente  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

Para las 2 comidas:

- aceite de oliva  
1 1/3 cda (mL)
- tortillas para tacos  
4 cáscara (52g)
- salsa  
1/3 taza (87g)
- aguacates  
4 rebanadas (100g)
- tempeh  
1/3 lbs (151g)
- caldo de verduras  
1/3 taza(s) (mL)
- mezcla de condimento para tacos  
1/3 sobre (12g)
- orégano seco  
2/3 cdita, hojas (1g)
- lechuga romana  
1/3 taza rallada (16g)
- ajo, picado finamente  
1 1/3 diente(s) (4g)
- cebolla, picado finamente  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina y remueve la cebolla en el aceite caliente hasta que empiece a ablandarse, unos 5 minutos; añade el ajo y sigue cocinando hasta que desprenda aroma, 1 a 2 minutos. Incorpora el tempeh rallado a la mezcla de cebolla; cocina removiendo hasta que esté ligeramente dorado, unos 5 minutos.
2. Vierte el caldo de verduras sobre la mezcla de tempeh y reduce el fuego a bajo; sazona con condimento para tacos y orégano. Cocina, removiendo con regularidad, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, unos 5 minutos.
3. Rellena las tortillas con la mezcla de tempeh y cubre con salsa, lechuga picada y una rebanada de aguacate cuando vayas a servir.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas  
1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

---

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### 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.

---

### 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.

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**leche de soja sin azúcar**

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuete**

1 cda (16g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1/2 pasteles (5g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla de cacahuete**

3 cda (48g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1 1/2 pasteles (14g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

168 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cereal para el desayuno**

3/4 ración (23g)

**leche de almendra, sin azúcar**

6 cucharada (mL)

**polvo de proteína**

3/8 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (12g)

Para las 2 comidas:

**cereal para el desayuno**

1 1/2 ración (45g)

**leche de almendra, sin azúcar**

3/4 taza (mL)

**polvo de proteína**

3/4 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (23g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.  
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

### Moras

1 taza(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**

1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**

2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.



## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### 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.

### 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 (≈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.

### Quinoa

1 1/2 taza de quinoa (cocida) - 313 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 49g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 1/2 taza de quinoa (cocida)

**agua**

1 taza(s) (mL)

**quinoa, sin cocinar**

1/2 taza (85g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**

1/2 corazones (250g)

**tomates, cortado en cubitos**

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

**aderezo para ensaladas**

1 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/8 pepino (21 cm) (38g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**

1 corazones (500g)

**tomates, cortado en cubitos**

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

**aderezo para ensaladas**

2 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cucharada (32g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**mantequilla de cacahuete**  
4 cucharada (65g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cda (4g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

---

### Ensalada mixta con tomate simple

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



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

---

### Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Estofado vegano con Guinness

549 kcal ● 30g protein ● 20g fat ● 57g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**tomillo fresco, picado**  
1/4 cda (1g)  
**harina multiusos**  
1/2 cda (4g)  
**cerveza oscura (p. ej. Guinness)**  
1/2 botella (355 mL) (mL)  
**azúcar moreno**  
1/2 cda (6g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)  
**ajo, picado finamente**  
3/4 diente(s) (2g)  
**seitán, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/4 lbs (99g)  
**patatas, cortado en cubitos**  
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)  
**zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas**  
1/2 mediana (31g)

Para las 2 comidas:

**tomillo fresco, picado**  
1/2 cda (1g)  
**harina multiusos**  
1 cda (8g)  
**cerveza oscura (p. ej. Guinness)**  
1 botella (355 mL) (mL)  
**azúcar moreno**  
1 cda (12g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**seitán, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/2 lbs (198g)  
**patatas, cortado en cubitos**  
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)  
**zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas**  
1 mediana (61g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitán en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
  2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
  3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitán. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.
-



## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber

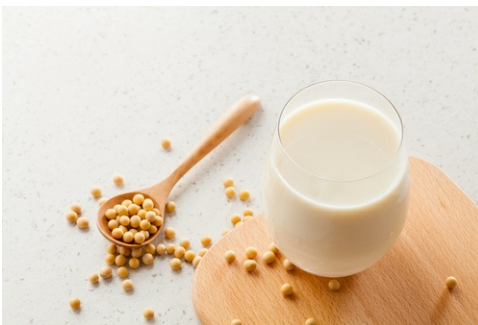


**lentejas, crudas**  
2 2/3 cucharada (32g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
4 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/3 cda (5g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

### Leche de soja

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

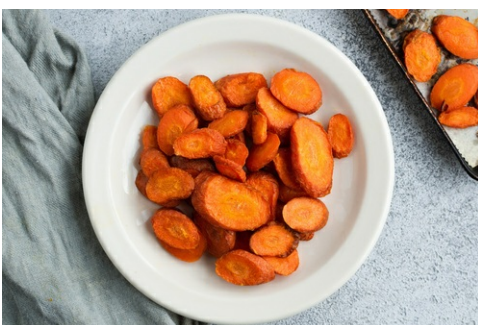


Rinde 1 taza(s)  
**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

## Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal  109g protein  2g fat  4g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- agua
- 4 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
- 31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
- agua
- 31 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.