

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2200 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

2221 kcal ● 235g protein (42%) ● 45g fat (18%) ● 169g carbs (31%) ● 50g fiber (9%)

### Desayuno

445 kcal, 10g proteína, 80g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



#### Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s)- 192 kcal



#### Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 52g proteína, 74g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal

### Cena

205 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



#### Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

## Day 2

2221 kcal ● 235g protein (42%) ● 45g fat (18%) ● 169g carbs (31%) ● 50g fiber (9%)

### Desayuno

445 kcal, 10g proteína, 80g carbohidratos netos, 6g grasa



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



**Bagel mediano tostado con queso crema vegano**  
1/2 bagel(s)- 192 kcal



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 7g grasa



**Batido proteico doble chocolate con leche de almendras**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 52g proteína, 74g carbohidratos netos, 17g grasa



**Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa**  
8 wrap(s) de lechuga- 658 kcal



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

### Cena

205 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Pimientos cocidos**  
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

## Day 3

2192 kcal ● 225g protein (41%) ● 60g fat (25%) ● 137g carbs (25%) ● 51g fiber (9%)

### Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 7g grasa



**Batido proteico doble chocolate con leche de almendras**  
251 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 25g proteína, 60g carbohidratos netos, 13g grasa



**Sopa toscana de frijoles blancos**  
403 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
147 kcal

### Cena

555 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tofu básico**  
6 onza(s)- 257 kcal



**Verduras mixtas**  
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



**Pan de ajo vegano sencillo**  
1 rebanada(s)- 126 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

## Day 4

2184 kcal ● 195g protein (36%) ● 72g fat (30%) ● 138g carbs (25%) ● 52g fiber (9%)

### Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Bolitas proteicas de almendra**  
1 bola(s)- 135 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 25g proteína, 60g carbohidratos netos, 13g grasa



**Sopa toscana de frijoles blancos**  
403 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
147 kcal

### Cena

555 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tofu básico**  
6 onza(s)- 257 kcal



**Verduras mixtas**  
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



**Pan de ajo vegano sencillo**  
1 rebanada(s)- 126 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

## Day 5

2175 kcal ● 200g protein (37%) ● 64g fat (26%) ● 161g carbs (30%) ● 39g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 30g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Bolitas proteicas de almendra**  
1 bola(s)- 135 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 70g carbohidratos netos, 13g grasa



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



**Wrap de tempeh a la barbacoa**  
1 wrap(s)- 472 kcal

### Cena

510 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 21g grasa



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Nueces**  
1/8 taza(s)- 87 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 cucharada- 545 kcal

## Day 6

2205 kcal ● 196g protein (36%) ● 71g fat (29%) ● 157g carbs (28%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



#### Semillas de calabaza

183 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



#### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



#### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 70g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s)- 472 kcal

### Cena

510 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

# Day 7

2218 kcal ● 209g protein (38%) ● 77g fat (31%) ● 126g carbs (23%) ● 47g fiber (8%)

## Desayuno

310 kcal, 12g proteína, 18g carbohidratos netos, 20g grasa



### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



### Semillas de calabaza

183 kcal

## Aperitivos

255 kcal, 9g proteína, 12g carbohidratos netos, 16g grasa



### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

## Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



### Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

## Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 30g carbohidratos netos, 35g grasa



### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



### Tofu al limón y pimienta

14 onza- 504 kcal

## Cena

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



### Pasta de lentejas

505 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- agua  
39 1/2 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
2 1/4 taza (mL)
- polvo de proteína  
2 1/2 lbs (1091g)

## Dulces

- cacao en polvo  
4 1/2 cdita (8g)

## Otro

- proteína en polvo, chocolate  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- queso crema sin lácteos  
2 cda (30g)
- mezcla para coleslaw  
6 taza (540g)
- mezcla de hierbas italianas  
1 cda (11g)
- harina de almendra  
1 cda (7g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
10 2/3 piezas (272g)
- pasta de lentejas  
4 oz (113g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- lechuga romana  
1 3/4 cabeza (1096g)
- pimiento  
3 grande (505g)
- zanahorias  
4 mediana (255g)
- apio crudo  
1/2 manojo (224g)
- espinaca fresca  
2 taza(s) (60g)
- cebolla  
1 pequeña (70g)
- ajo  
6 diente(s) (18g)
- mezcla de verduras congeladas  
3 1/2 taza (473g)
- ketchup  
2 2/3 cda (45g)

## Frutas y jugos

- plátano  
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- peras  
4 mediana (712g)
- limón  
1 pequeña (58g)

## Grasas y aceites

- aceite  
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
3 cda (mL)
- aceite de oliva  
2 cdita (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
12 cda (204g)
- caldo de verduras  
4 taza(s) (mL)
- salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Legumbres y derivados

- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- frijoles blancos, en conserva  
1 lata(s) (439g)
- hummus  
2/3 lbs (306g)
- tofu firme  
26 oz (737g)
- mantequilla de cacahuate  
2 cda (32g)

## Especias y hierbas

- copos de chile rojo  
1/2 cdita (1g)
- limón y pimienta  
1/2 cdita (1g)

## Productos de frutos secos y semillas

- mantequilla de almendra  
2 cucharada (31g)
- nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

## Productos horneados

- bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- pan**  
8 rebanada (256g)
- tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

## semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

## mezcla de frutos secos

1/3 taza (45g)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz**  
2 cda (16g)
-

## Desayuno 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.

### Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

**queso crema sin lácteos**

1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

**bagel**

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

**queso crema sin lácteos**

2 cda (30g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

### Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**plátano**

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

Para las 2 comidas:

**plátano**

4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**hummus**  
15 cda (225g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(40g)

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

8 wrap(s) de lechuga - 658 kcal ● 51g protein ● 17g fat ● 52g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**salsa barbecue**  
4 cda (68g)  
**lechuga romana**  
8 hoja interior (48g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 pequeña (74g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)  
**salsa barbecue**  
8 cda (136g)  
**lechuga romana**  
16 hoja interior (96g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1 lbs (454g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
2 pequeña (148g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbecue. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

## 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sopa toscana de frijoles blancos

403 kcal ● 19g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**zanahorias, picado**  
1/2 grande (36g)  
**apio crudo, picado**  
1/2 tallo grande (28-30,5 cm de largo)  
(32g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cda (5g)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)  
**frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/2 lata(s) (220g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/2 pequeña (35g)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**zanahorias, picado**  
1 grande (72g)  
**apio crudo, picado**  
1 tallo grande (28-30,5 cm de largo)  
(64g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cda (11g)  
**copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)  
**caldo de verduras**  
4 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**frijoles blancos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 lata(s) (439g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 pequeña (70g)  
**ajo, finamente picado**  
4 diente(s) (12g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y fríe durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Agrega las zanahorias y el apio y cocina otros 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando.  
Añade el caldo, los frijoles blancos, el condimento italiano, los copos de chile rojo y sal/pimienta al gusto, y lleva a hervir a fuego lento. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.  
Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, unos 2 minutos.  
Sirve.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

3/8 mediana (23g)

**lechuga romana, troceado grueso**

3/4 corazones (375g)

**tomates, en cubos**

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(92g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

3/4 mediana (46g)

**lechuga romana, troceado grueso**

1 1/2 corazones (750g)

**tomates, en cubos**

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(185g)

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

---

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### 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.

---

## Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
2 cda (34g)  
**mezcla para coleslaw**  
1 taza (90g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**tempeh, cortado en tiras**  
4 oz (113g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1/2 pequeña (37g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
4 cda (68g)  
**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tempeh, cortado en tiras**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### 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.

### Tofu al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza

**fécula de maíz**  
2 cda (16g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1/2 cdita (1g)  
**limón, con ralladura**  
1 pequeña (58g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
3/4 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
1 1/2 cdita (3g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(47g)

Para las 3 comidas:

**agua**  
4 1/2 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 1/4 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
4 1/2 cdita (8g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(140g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(40g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(80g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cda (32g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

### Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de almendra**  
1 cucharada (16g)  
**harina de almendra**  
1/2 cda (4g)  
**polvo de proteína**  
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de almendra**  
2 cucharada (31g)  
**harina de almendra**  
1 cda (7g)  
**polvo de proteína**  
1 cda (6g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
2 1/2 cucharada (41g)  
**pimiento**  
1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
1/3 taza (81g)  
**pimiento**  
1 mediana (119g)

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

### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:  
**mezcla de frutos secos**  
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:  
**mezcla de frutos secos**  
1/3 taza (45g)

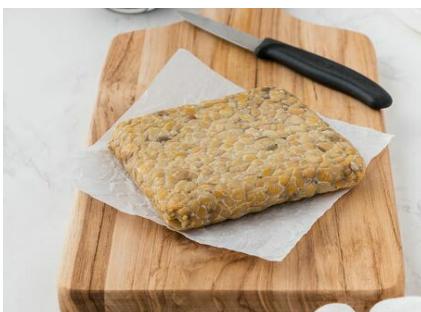
1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:  
**tempeh**  
2 oz (57g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:  
**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. Puedes 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.

### Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos. Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

## Cena 2

Comer los día 3 y día 4

### Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**  
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Cena 3

Comer los día 5 y día 6

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**plátano**

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(118g)

Para las 2 comidas:

**plátano**

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### 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. Sirve con ketchup.

## Cena 4 ↗

Comer los días 7

### Pasta de lentejas

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



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

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

### Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
5 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(155g)  
**agua**  
5 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
35 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(1085g)  
**agua**  
35 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.