

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 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

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

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 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

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)
- ☐ pimienta
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

- ☐   cula 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 cedita (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 cedita (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 barbacoa. 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)

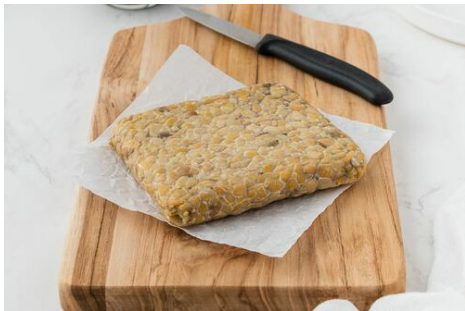
1. La receta no tiene instrucciones.

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.\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.

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.\r\nHorno: 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.\r\nSirve con ketchup.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 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.