

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2300 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

2313 kcal ● 233g protein (40%) ● 71g fat (28%) ● 161g carbs (28%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Bubble & Squeak inglés vegano
2 tortitas- 194 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

650 kcal, 39g proteína, 73g carbohidratos netos, 21g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Tenders de chik'n crujientes
9 1/3 tender(s)- 533 kcal

Cena

590 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal



Patata asada básica
1/2 patata(s)- 132 kcal

Day 2

2277 kcal ● 227g protein (40%) ● 69g fat (27%) ● 145g carbs (25%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas- 194 kcal



Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas- 150 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Almuerzo

575 kcal, 39g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Patata asada básica

1/2 patata(s)- 132 kcal

Cena

625 kcal, 37g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal



Papas fritas al horno

290 kcal



Maíz

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Day 3

2357 kcal ● 225g protein (38%) ● 66g fat (25%) ● 168g carbs (28%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas- 194 kcal



Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas- 150 kcal

Aperitivos

265 kcal, 5g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina

3 mandarina(s)- 117 kcal



Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal

Almuerzo

575 kcal, 39g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Patata asada básica

1/2 patata(s)- 132 kcal

Cena

625 kcal, 37g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal



Papas fritas al horno

290 kcal



Maíz

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Day 4

2251 kcal ● 208g protein (37%) ● 46g fat (18%) ● 200g carbs (36%) ● 51g fiber (9%)

Desayuno

270 kcal, 9g proteína, 48g carbohidratos netos, 4g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

265 kcal, 5g proteína, 28g carbohidratos netos, 11g grasa



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal



Tiras de pimiento con guacamole
150 kcal

Almuerzo

570 kcal, 31g proteína, 70g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
443 kcal

Cena

600 kcal, 42g proteína, 50g carbohidratos netos, 15g grasa



Lentejas
231 kcal



Tofu básico
4 onza(s)- 171 kcal



Brócoli asado
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 5

2262 kcal ● 236g protein (42%) ● 61g fat (24%) ● 163g carbs (29%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 9g proteína, 48g carbohidratos netos, 4g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

620 kcal, 32g proteína, 59g carbohidratos netos, 23g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal

Cena

595 kcal, 64g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de seitán teriyaki
8 onza(s) de seitán- 595 kcal

Day 6

2325 kcal ● 227g protein (39%) ● 80g fat (31%) ● 132g carbs (23%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal



Avena con arándanos y vainilla
209 kcal

Almuerzo

670 kcal, 17g proteína, 41g carbohidratos netos, 40g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
353 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



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

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal

Cena

595 kcal, 64g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de seitán teriyaki
8 onza(s) de seitán- 595 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Day 7

2349 kcal ● 203g protein (34%) ● 83g fat (32%) ● 149g carbs (25%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal



Avena con arándanos y vainilla
209 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Leche de soja
3/4 taza(s)- 64 kcal

Almuerzo

670 kcal, 17g proteína, 41g carbohidratos netos, 40g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate
353 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



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

Cena

620 kcal, 40g proteína, 54g carbohidratos netos, 22g grasa



Nuggets de seitán empanizados
302 kcal



Lentejas
174 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 oz (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)

Verduras y productos vegetales

- cebolla
2 3/4 cucharada, picada (27g)
- pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ajo
3 2/3 diente(s) (11g)
- patatas
3 2/3 lbs (1659g)
- coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
- ketchup
3 2/3 cda (62g)
- granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
- pimiento
2 mediana (238g)
- brócoli congelado
2 paquete (568g)
- tomates
27 tomates cherry (459g)
- calabacín
1 1/2 grande (485g)
- brócoli
1 1/3 taza, picado (121g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- sal
5 g (5g)
- ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
- cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)
- albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
- extracto de vainilla
2 cdita (mL)
- comino molido
1/6 cdita (0g)
- coriandro molido
1/6 cdita (0g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
6 cdita (mL)
- salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Otro

- salchichas veganas para el desayuno
16 salchichas (360g)
- tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
- Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)
- yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- leche de soja sin azúcar
3 3/4 taza (mL)
- albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)
- Salsa teriyaki
8 cda (mL)
- yogur de almendra con sabor
2 container (300g)
- Levadura nutricional
2/3 cda (2g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
24 fl oz (mL)
- clementinas
9 fruta (666g)
- aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
- arándanos
1/2 taza (74g)

Legumbres y derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- tofu firme
4 oz (113g)

Bebidas

- agua
2 1/2 galón (mL)
- polvo de proteína
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)

salsa de soja (tamari)
2/3 cda (mL)

Cereales y pastas

- seitán
2 lbs (907g)
- pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

Productos horneados

- pan
5 rebanada (160g)
- pan rallado
1 3/4 cucharada (12g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Dulces

- jarabe de arce
2 cdita (mL)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas - 194 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
salsa picante
2 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
coles de Bruselas, rallado
1 taza, rallada (50g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
salsa picante
6 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
6 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (552g)
coles de Bruselas, rallado
3 taza, rallada (150g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
12 salchichas (270g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

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.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Avena con arándanos y vainilla

209 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

avena clásica, copos
1/2 taza(s) (41g)
arándanos
4 cucharada (37g)
extracto de vainilla
1 cdita (mL)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)
arándanos
1/2 taza (74g)
extracto de vainilla
2 cdita (mL)
jarabe de arce
2 cdita (mL)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Agregue todos los ingredientes y cocine en el microondas durante aproximadamente 2-3 minutos.
2. Nota: Puede mezclar la avena, los arándanos, la vainilla y el jarabe de arce y guardarlos en el refrigerador hasta 5 días (según la frescura de la fruta). Cuando quiera comerlo, añada agua y caliente en el microondas.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Jugo de frutas

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

Rinde 1 taza(s)



jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
ketchup
2 1/3 cda (40g)

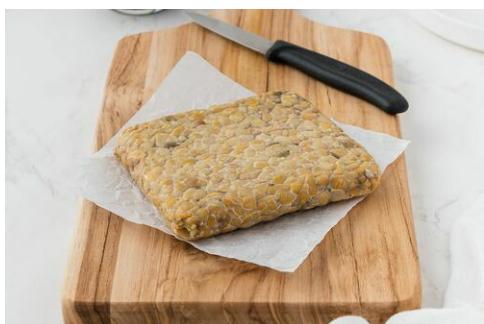
1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 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.

Patata asada básica

1/2 patata(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(185g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
patatas
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

1. HORNO:

2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócalas en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

443 kcal ● 21g protein ● 7g fat ● 67g carbs ● 7g fiber



salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)
albóndigas veganas congeladas
2 albóndiga(s) (60g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber

Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber

Rinde 3 mandarina(s)

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

353 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
albahaca fresca
3/4 taza de hojas enteras (18g)
tomates, cortado por la mitad
7 1/2 tomates cherry (128g)
calabacín
3/4 grande (242g)
aguacates, pelado y sin semillas
3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
jugo de limón
4 1/2 cda (mL)
albahaca fresca
1 1/2 taza de hojas enteras (36g)
tomates, cortado por la mitad
15 tomates cherry (255g)
calabacín
1 1/2 grande (485g)
aguacates, pelado y sin semillas
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur de almendra con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de almendra con sabor
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

clementinas
3 fruta (222g)

Para las 2 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento con guacamole

150 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)
pimiento, en rodajas
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)
pimiento, en rodajas
2 mediana (238g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
2. Unta la mezcla de guacamole sobre las tiras de pimiento o úsalas para mojar en el guacamole.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
3/4 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja sin azúcar
2 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
2/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Patata asada básica

1/2 patata(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s)

aceite
1/4 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del

horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
 4. MICROONDAS:
 5. Cepilla la patata y píñchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
 6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
 7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.
-

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
4 oz (113g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1/2 lbs (227g)
aceite
2 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.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(277g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(554g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Lentejas

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



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

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

Tofu básico

4 onza(s) - 171 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)
aceite
2 cdita (mL)
tofu firme
4 oz (113g)

1. Corta el tofu 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.

Brócoli asado

196 kcal ● 18g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 18g fiber



brócoli congelado
2 paquete (568g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscaditas, unos 20 minutos más.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1 lbs (454g)
aceite
2 cda (mL)
Salsa teriyaki
8 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Nuggets de seitán empanizados

302 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aceite
2/3 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
coriandro molido
1/6 cdita (0g)
pan rallado
1 3/4 cucharada (12g)
ketchup
1 1/3 cda (23g)
seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado
2 2/3 oz (76g)

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. Fríe el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Lentejas

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



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

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

Brócoli asado con levadura nutricional

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



Rinde 1 1/3 taza(s)

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

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

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.