

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2400 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

2406 kcal ● 210g protein (35%) ● 74g fat (28%) ● 180g carbs (30%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

425 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 14g grasa



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



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal



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

### Aperitivos

190 kcal, 3g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



**Galletas saladas**  
5 1/3 galleta(s) salada(s)- 90 kcal



**Uvas**  
102 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

### Cena

585 kcal, 28g proteína, 53g carbohidratos netos, 25g grasa



**Lasaña vegana de tofu**  
445 kcal



**Leche de soja**  
1 2/3 taza(s)- 141 kcal

## Day 2

2390 kcal ● 214g protein (36%) ● 84g fat (32%) ● 140g carbs (24%) ● 55g fiber (9%)

### Desayuno

425 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 14g grasa



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



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal



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

### Aperitivos

190 kcal, 3g proteína, 28g carbohidratos netos, 5g grasa



**Galletas saladas**  
5 1/3 galleta(s) salada(s)- 90 kcal



**Uvas**  
102 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

### Cena

570 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



**Vegan crumbles**  
1 1/2 taza(s)- 219 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
352 kcal

## Day 3

2405 kcal ● 242g protein (40%) ● 96g fat (36%) ● 99g carbs (17%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal



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

### Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
2 barra(s)- 238 kcal



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

575 kcal, 46g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tofu al horno**  
16 oz- 452 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**  
125 kcal

### Cena

570 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



**Vegan crumbles**  
1 1/2 taza(s)- 219 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
352 kcal

## Day 4

2373 kcal ● 250g protein (42%) ● 85g fat (32%) ● 110g carbs (19%) ● 42g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal



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

### Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
2 barra(s)- 238 kcal



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

575 kcal, 46g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tofu al horno**  
16 oz- 452 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**  
125 kcal

### Cena

540 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Verduras mixtas**  
1 taza(s)- 97 kcal

## Day 5

2476 kcal ● 222g protein (36%) ● 104g fat (38%) ● 120g carbs (19%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal



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

### Aperitivos

295 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
2 barra(s)- 238 kcal



**Leche de soja**  
2/3 taza(s)- 56 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

655 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 41g grasa



**Sopa de garbanzos y coco con jengibre**  
343 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
313 kcal

### Cena

565 kcal, 42g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
4 brochetas- 466 kcal



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

## Day 6

2347 kcal ● 241g protein (41%) ● 88g fat (34%) ● 96g carbs (16%) ● 53g fiber (9%)

### Desayuno

325 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 8g grasa



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



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



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



**Manzanas con jugo de lima**  
121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

655 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 41g grasa



**Sopa de garbanzos y coco con jengibre**  
343 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
313 kcal

### Cena

565 kcal, 42g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
4 brochetas- 466 kcal



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

## Day 7

2383 kcal ● 248g protein (42%) ● 69g fat (26%) ● 149g carbs (25%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

325 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 8g grasa



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



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



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



**Manzanas con jugo de lima**  
121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido de proteína**  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 23g proteína, 68g carbohidratos netos, 14g grasa



**Durazno**  
3 durazno(s)- 198 kcal



**Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Cena

705 kcal, 43g proteína, 40g carbohidratos netos, 40g grasa



**Habas de Lima**  
77 kcal



**Tofu al limón y pimienta**  
17 1/2 onza- 630 kcal

# Lista de compras



## Especias y hierbas

- sal  
2 cdita (11g)
- pimienta negra  
1 3/4 cdita, molido (4g)
- ajo en polvo  
1 1/2 cdita (4g)
- curry en polvo  
1/2 cda (3g)
- cúrcuma molida  
1/8 cdita (0g)
- comino molido  
1/8 cdita (0g)
- cebolla en polvo  
1/8 cdita (0g)
- limón y pimienta  
5/8 cdita (1g)

## Otro

- mezcla de hierbas italianas  
1/4 cdita (1g)
- queso vegano rallado  
1/2 taza (56g)
- Levadura nutricional  
3/4 cda (3g)
- leche de soja sin azúcar  
5 2/3 taza (mL)
- yogur de almendra con sabor  
5 container (750g)
- aceite de sésamo  
1 1/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
2/3 lbs (302g)
- Brocheta(s)  
8 pincho(s) (8g)
- proteína en polvo, chocolate  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

## Cereales y pastas

- láminas secas para lasaña  
1 1/2 oz (43g)
- fécula de maíz  
2 1/2 cda (20g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
4 cucharada (65g)

## Legumbres y derivados

## Frutas y jugos

- uvas  
3 1/2 taza (322g)
- zarzamoras  
2 taza (288g)
- jugo de lima  
7 2/3 cda (mL)
- aguacates  
3 aguacate(s) (620g)
- durazno  
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- limas  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- frambuesas  
2 taza (246g)
- limón  
1 1/4 pequeña (73g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
40 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1240g)
- agua  
47 1/4 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
3 taza (mL)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)

## Grasas y aceites

- aceite  
3 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 1/2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (232g)
- tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (471g)
- jengibre fresco  
1 1 3/4 g (12g)
- pimiento  
2 grande (328g)

- tofu firme**  
2 1/4 lbs (1035g)
- lentejas, crudas**  
1 taza (216g)
- migajas de hamburguesa vegetaria**  
3 taza (300g)
- salsa de soja (tamari)**  
1 taza (mL)
- tofu extra firme**  
2 lbs (907g)
- tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- mantequilla de cacahuate**  
2 2/3 cda (43g)
- garbanzos, en conserva**  
1/4 lata(s) (112g)

### **Productos horneados**

- galletas saladas multigrano**  
10 2/3 crackers (37g)
- bagel**  
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

- mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)
- zanahorias**  
1/2 mediana (31g)
- lechuga romana**  
1 corazones (500g)
- ajo**  
1 diente(s) (3g)
- habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)

### **Aperitivos**

- barrita pequeña de granola**  
6 barra (150g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- semillas de sésamo**  
2 cda (18g)
- leche de coco en lata**  
1/4 lata (mL)

### **Dulces**

- cacao en polvo**  
3 cdita (5g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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.

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**yogur de almendra con sabor**  
3 container (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

Para las 3 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
3 cdita (5g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

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.

### Frambuesas

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



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
8 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)

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.

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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 3 y día 4

### Tofu al horno

16 oz - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
1/2 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 cda (9g)  
**tofu extra firme**  
1 lbs (454g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
1 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cda (18g)  
**tofu extra firme**  
2 lbs (907g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

### Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
2 grande (328g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Sopa de garbanzos y coco con jengibre

343 kcal ● 13g protein ● 17g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**agua**  
5/8 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/8 lata (mL)  
**curry en polvo**  
1/4 cda (2g)  
**cúrcuma molida**  
1/8 cdita (0g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
1/8 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/8 grande (19g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1/2 diente(s) (2g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/8 lata(s) (56g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**agua**  
1 1/4 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/4 lata (mL)  
**curry en polvo**  
1/2 cda (3g)  
**cúrcuma molida**  
1/8 cdita (0g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/4 grande (38g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 diente(s) (3g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

### Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
4 cucharadita, picada (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(82g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
2 2/3 cucharada, picada (40g)  
**jugo de lima**  
2 2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
2/3 cdita (2g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(164g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber

Rinde 3 durazno(s)

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.



### Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 bagel(s)

**bagel**

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)

(53g)

**comino molido**

1/8 cdita (0g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

**cebolla en polvo**

1/8 cdita (0g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

**tempeh, cortado en tiras**

2 oz (57g)

1. Tuesta el bagel (opcional).

2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.

3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Galletas saladas

5 1/3 galleta(s) salada(s) - 90 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**galletas saladas multigrano**

5 1/3 crackers (19g)

Para las 2 comidas:

**galletas saladas multigrano**

10 2/3 crackers (37g)

### 1. Disfruta.

### Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**uvas**

1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

**uvas**

3 1/2 taza (322g)

### 1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Leche de soja

2/3 taza(s) - 56 kcal ● 5g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
2/3 taza (mL)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Leche de soja

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Manzanas con jugo de lima

121 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)  
**limas**  
1/2 fruta (5,1 cm diá.) (34g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)  
**limas**  
1 fruta (5,1 cm diá.) (67g)

1. Corta la manzana en rodajas y exprime jugo de lima sobre las rodajas.

## Cena 1 ↗

Comer los días 1

### Lasaña vegana de tofu

445 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)  
**queso vegano rallado**  
1/2 taza (56g)  
**láminas secas para lasaña**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa para pasta**  
4 cucharada (65g)  
**Levadura nutricional**  
3/4 cda (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**tofu firme, desmenuzado**  
3 oz (85g)

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Lleva a ebullición una olla grande con agua ligeramente salada. Añade la lasaña y cocina de 8 a 10 minutos o hasta que esté al dente; escurre.
3. En un bol mediano mezcla el tofu, la sal, la salsa de tomate para pasta, la levadura nutricional, el condimento italiano y la mitad del queso rallado. Extiende una capa en el fondo de una fuente para horno.
4. Coloca capas de láminas de lasaña con la mezcla de salsa, terminando con la salsa. Espolvorea con el queso rallado restante.
5. Hornea durante 25 a 35 minutos.

### Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)  
**leche de soja sin azúcar**  
1 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1 1/2 taza (150g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3 taza (300g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

### Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (~6.4 cm diá.)  
(92g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
3 cucharada, picada (45g)  
**jugo de lima**  
3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano (~6.4 cm diá.)  
(185g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Tempeh básico

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



Rinde 6 onza(s)

#### tempeh

6 oz (170g)

#### aceite

3 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.

### Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

#### mezcla de verduras congeladas

1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas - 466 kcal ● 38g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 1/3 cda (21g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
2/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/3 lbs (151g)  
**Brocheta(s)**  
4 pincho(s) (4g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
2 2/3 cda (43g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 1/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
2/3 lbs (302g)  
**Brocheta(s)**  
8 pincho(s) (8g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 corazones (500g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

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

## Cena 5 ↗

Comer los días 7

### Habas de Lima

77 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

### Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Rinde 17 1/2 onza

#### fécula de maíz

2 1/2 cda (20g)

#### aceite

1 1/4 cda (mL)

#### limón y pimienta

5/8 cdita (1g)

#### limón, con ralladura

1 1/4 pequeña (73g)

#### tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

17 1/2 oz (496g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

5 1/2 cucharada - 600 kcal ● 133g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

#### polvo de proteína

5 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (171g)

#### agua

5 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

#### polvo de proteína

38 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1194g)

#### agua

38 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.