

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 2500 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

2317 kcal ● 230g protein (40%) ● 69g fat (27%) ● 148g carbs (26%) ● 45g fiber (8%)

### Desayuno

380 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)  
315 kcal



[Durazno](#)  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



[Avena nocturna de tarta de durazno](#)  
191 kcal



[Semillas de girasol](#)  
135 kcal

### Almuerzo

275 kcal, 13g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa



[Sopa de frijoles negros y salsa](#)  
193 kcal



[Chips y salsa](#)  
82 kcal

### Cena

735 kcal, 29g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



[Tofu básico](#)  
6 onza(s)- 257 kcal



[Patata asada básica](#)  
1 patata(s)- 264 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)  
215 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
5 1/2 cucharada- 600 kcal

## Day 2

2564 kcal ● 232g protein (36%) ● 75g fat (26%) ● 199g carbs (31%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

380 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



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



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

### Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



**Avena nocturna de tarta de durazno**  
191 kcal



**Semillas de girasol**  
135 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 15g proteína, 80g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada**  
1 sándwich(es)- 382 kcal

### Cena

735 kcal, 29g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tofu básico**  
6 onza(s)- 257 kcal



**Patata asada básica**  
1 patata(s)- 264 kcal



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**  
215 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

2465 kcal ● 225g protein (37%) ● 56g fat (20%) ● 232g carbs (38%) ● 34g fiber (6%)

### Desayuno

380 kcal, 44g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



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



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

### Almuerzo

520 kcal, 15g proteína, 80g carbohidratos netos, 12g grasa



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada**  
1 sándwich(es)- 382 kcal

### Cena

635 kcal, 22g proteína, 107g carbohidratos netos, 9g grasa



**Pasta con salsa comprada**  
510 kcal



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

### Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



**Avena nocturna de tarta de durazno**  
191 kcal



**Semillas de girasol**  
135 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

2476 kcal ● 219g protein (35%) ● 108g fat (39%) ● 112g carbs (18%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

340 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



**Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)**  
163 kcal



**Aguacate**  
176 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 45g grasa



**Tofu con costra de nuez (vegano)**  
568 kcal



**Brócoli**  
1 1/2 taza(s)- 44 kcal

### Cena

650 kcal, 25g proteína, 60g carbohidratos netos, 28g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)**  
3 tomate(s) relleno(s)- 391 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

2550 kcal ● 230g protein (36%) ● 103g fat (36%) ● 125g carbs (20%) ● 50g fiber (8%)

### Desayuno

340 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



**Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)**  
163 kcal



**Aguacate**  
176 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 28g proteína, 47g carbohidratos netos, 43g grasa



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal



**Tacos veganos de tofu con chipotle**  
3 taco(s)- 619 kcal

### Cena

620 kcal, 38g proteína, 39g carbohidratos netos, 26g grasa



**Tempeh básico**  
4 onza(s)- 295 kcal



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**  
323 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

2523 kcal ● 230g protein (36%) ● 79g fat (28%) ● 182g carbs (29%) ● 42g fiber (7%)

### Desayuno

405 kcal, 15g proteína, 63g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

665 kcal, 35g proteína, 51g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Sándwich básico de tofu

1 1/2 sándwich(es)- 663 kcal

### Cena

620 kcal, 38g proteína, 39g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal

## Day 7

2539 kcal ● 220g protein (35%) ● 67g fat (24%) ● 232g carbs (37%) ● 32g fiber (5%)

### Desayuno

405 kcal, 15g proteína, 63g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 9g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Leche de soja

3/4 taza(s)- 64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

### Almuerzo

665 kcal, 35g proteína, 51g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Sándwich básico de tofu

1 1/2 sándwich(es)- 663 kcal

### Cena

635 kcal, 28g proteína, 89g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



#### Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

371 kcal

# Lista de compras



## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
2 1/4 taza(s) (mL)
- salsa  
1/6 tarro (81g)
- salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros  
3/8 lata(s) (165g)
- tofu firme  
2 2/3 lbs (1269g)
- mantequilla de cacahuate  
2 cda (32g)
- lentejas, crudas  
1/2 taza (104g)
- salsa de soja (tamari)  
1 cdita (mL)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Especias y hierbas

- comino molido  
1/6 cdita (0g)
- canela  
3/8 cdita (1g)
- sal  
1/3 oz (10g)
- pimienta negra  
5/8 cdita, molido (1g)
- mostaza Dijon  
1 cda (15g)
- condimento chipotle  
1/2 cdita (1g)
- pimentón  
1/8 cdita (0g)
- romero, seco  
1/8 cdita (0g)

## Productos lácteos y huevos

- crema agria  
3/4 cda (9g)

## Aperitivos

- totopos (tortilla chips)  
1/2 oz (14g)

## Frutas y jugos

- durazno  
7 2/3 mediano (6,8 cm diá.) (1148g)
- nectarina  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- jugo de limón  
2 cdita (mL)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 oz (mL)
- Mayonesa vegana  
5 1/2 cda (83g)
- aderezo para ensaladas  
2 1/4 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- patatas  
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)
- habas de Lima, congeladas  
2 1/2 paquete (285 g) (710g)
- ajo  
5 1/2 diente(s) (17g)
- brócoli congelado  
1 1/2 taza (137g)
- espinaca fresca  
1 1/2 taza(s) (45g)
- tomates  
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (489g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (118g)
- calabacín  
3/4 grande (242g)
- cilantro fresco  
1 cda, picado (3g)
- lechuga romana  
1 1/2 hoja interior (9g)
- champiñones  
2 taza, en trozos o láminas (140g)

## Productos horneados

- pan  
14 2/3 oz (416g)

- barra de granola grande**  
2 barra (74g)

## Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**  
1/4 lbs (101g)

## Bebidas

- leche de almendra, sin azúcar**  
6 taza (mL)
- polvo de proteína**  
44 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1364g)
- agua**  
2 1/2 galón (mL)
- Café, filtrado**  
3 cda (44g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía**  
3/4 cdita (4g)
- nueces**  
2 oz (60g)
- pepitas de girasol**  
2 1/4 oz (64g)
- mantequilla de almendra**  
1 cda (16g)

## Dulces

- jarabe de arce**  
3 1/2 cdita (mL)
- mermelada**  
4 cda (84g)

- tortillas de maíz**  
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (78g)

- pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda**  
4 oz (114g)
- quinoa, sin cocinar**  
2 3/4 cucharada (28g)

## Otro

- leche de soja sin azúcar**  
4 taza (mL)
- mezcla de hierbas italianas**  
1 3/4 cdita (6g)
- queso vegano rallado**  
4 cucharada (28g)
- mezcla de hojas verdes**  
1 paquete (155 g) (153g)
- yogur de soja**  
4 envase(s) (601g)
- Queso vegano, en lonchas**  
3 rebanada(s) (60g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal ● 43g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1/4 galón (mL)  
**polvo de proteína**  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

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

## 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**  
2 cucharada (mL)  
**avena clásica, copos**  
4 cucharada (20g)  
**Café, filtrado**  
1 1/2 cda (22g)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**  
4 cucharada (mL)  
**avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)  
**Café, filtrado**  
3 cda (44g)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas.  
Servir.

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur de leche de soja

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



Para una sola comida:

**yogur de soja**

2 envase(s) (301g)

Para las 2 comidas:

**yogur de soja**

4 envase(s) (601g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



#### caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

#### frijoles negros

3/8 lata(s) (165g)

#### comino molido

1/6 cdita (0g)

#### crema agria

3/4 cda (9g)

#### salsa, con trozos

3 cucharada (49g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

### Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



#### totopos (tortilla chips)

1/2 oz (14g)

#### salsa

2 cucharada (32g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

#### nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

#### nectarina, deshuesado

4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

### Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mermelada**  
2 cda (42g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mermelada**  
4 cda (84g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

---

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

---

### Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal ● 26g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**Mayonesa vegana**  
2 cda (30g)  
**nueces**  
1/3 taza, picada (39g)  
**tofu firme, escurrido**  
1/2 lbs (227g)  
**ajo, en cubos**  
2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

## Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**brócoli congelado**  
1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

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

### Tacos veganos de tofu con chipotle

3 taco(s) - 619 kcal ● 26g protein ● 36g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 taco(s)

**condimento chipotle**

1/2 cda (1g)

**salsa de soja (tamari)**

1 cda (mL)

**mantequilla de almendra**

1 cda (16g)

**cilantro fresco**

1 cda, picado (3g)

**Mayonesa vegana**

2 cda (30g)

**tortillas de maíz**

3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)  
(78g)

**tofu firme, secado con papel de cocina  
y cortado en cubos**

1/2 lbs (198g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**agua**

1 cda (mL)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**lechuga romana, cortado en rodajas  
finas**

1 1/2 hoja interior (9g)

1. Prepara la mayonesa con cilantro mezclando la mayonesa vegana, el cilantro, solo la mitad del ajo picado y un poco de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Prepara la salsa chipotle mezclando en un tazón mediano el resto del ajo picado, la mantequilla de almendra, la salsa de soja, el condimento chipotle y el agua. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu en cubos y cocina hasta que esté crujiente, unos 5 minutos. Vierte la salsa y cocina hasta que esté dorado en algunos puntos, removiendo de vez en cuando.
4. Unta la mayonesa con cilantro en cada tortilla. Añade el tofu chipotle y lechuga romana rallada. Sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich básico de tofu

1 1/2 sándwich(es) - 663 kcal ● 35g protein ● 32g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 oz (43g)  
**tomates**  
3 rodaja mediana ( $\approx$ 0.6 cm gruesa) (60g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
1 1/2 rebanada(s) (30g)  
**Mayonesa vegana**  
3/4 cda (11g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel**  
3 rebanada(s) (252g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 oz (85g)  
**tomates**  
6 rodaja mediana ( $\approx$ 0.6 cm gruesa) (120g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
3 rebanada(s) (60g)  
**Mayonesa vegana**  
1 1/2 cda (23g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tofu firme, enjuagado y secado con toallas de papel**  
6 rebanada(s) (504g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina ambos lados hasta que estén dorados.  
Sazona el tofu con las especias que prefieras.  
Monta el sándwich usando el pan, la mayonesa vegana, el tofu y las verduras. Si quieres, añade cualquier vegetal o condimento bajo en calorías.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Avena nocturna de tarta de durazno

191 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 19g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**avena clásica, copos**  
1/4 taza(s) (20g)  
**canela**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/3 taza (mL)  
**semillas de chía**  
1/4 cdita (1g)  
**jarabe de arce**  
1/2 cdita (mL)  
**nueces, picado**  
1 cda, picado (7g)  
**durazno, deshuesado y picado**  
1/4 pequeño (6.4 cm diá.) (33g)

Para las 3 comidas:

**avena clásica, copos**  
3/4 taza(s) (61g)  
**canela**  
3/8 cdita (1g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 taza (mL)  
**semillas de chía**  
3/4 cdita (4g)  
**jarabe de arce**  
1 1/2 cdita (mL)  
**nueces, picado**  
3 cda, picado (21g)  
**durazno, deshuesado y picado**  
3/4 pequeño (6.4 cm diá.) (98g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente con tapa.
2. Refrigera toda la noche o al menos 4 horas. Sirve.

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

**pepititas de girasol**  
2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 9g 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 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

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

### Leche de soja

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola grande**  
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Patata asada básica

1 patata(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**patatas**  
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)

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.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1 paquete (285 g) (284g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Pasta con salsa comprada

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



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

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

### Pan de ajo vegano sencillo

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



Rinde 1 rebanada(s)

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

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Lentejas

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



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

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.

### Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

3 tomate(s) relleno(s) - 391 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 22g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 tomate(s) relleno(s)

**espinaca fresca**  
1 1/2 taza(s) (45g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cdita (5g)  
**tomates**  
3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (369g)  
**queso vegano rallado**  
4 cucharada (28g)  
**cebolla, en cubos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**calabacín, en cubos**  
3/4 grande (242g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 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.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 31g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1 1/2 paquete (285 g) (426g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

**pan naan**

1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

371 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 45g carbs ● 8g fiber



**aceite**  
1 cdita (mL)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
4 cucharada (mL)  
**quinoa, sin cocinar**  
2 1/2 cucharada (28g)  
**lentejas, crudas**  
2 1/2 cucharada (32g)  
**pimentón**  
1/8 cdita (0g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cdita (1g)  
**romero, seco**  
1/8 cdita (0g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 pequeña (35g)  
**champiñones, picado en trozos grandes**  
2 taza, en trozos o láminas (140g)

1. En una cacerola a fuego medio, saltea la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén tiernos, unos minutos.
2. Añade los champiñones y las especias y remueve, cocinando uno o dos minutos.
3. Añade todos los ingredientes restantes y lleva a punto de ebullición. Cocina destapado durante unos 20-25 minutos o hasta que la quinoa y las lentejas estén tiernas.  
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.