

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 2600 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

2632 kcal ● 251g protein (38%) ● 71g fat (24%) ● 200g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 5g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



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

Aperitivos

305 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 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

795 kcal, 52g proteína, 83g carbohidratos netos, 17g grasa



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



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Cena

685 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 37g grasa



Seitán simple
6 onza(s)- 365 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
318 kcal

Day 2

2512 kcal ● 225g protein (36%) ● 91g fat (33%) ● 160g carbs (25%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 5g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



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

Almuerzo

680 kcal, 40g proteína, 41g carbohidratos netos, 33g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Aperitivos

305 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 kcal



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

Cena

680 kcal, 35g proteína, 34g carbohidratos netos, 42g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
506 kcal



Lentejas
174 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

2512 kcal ● 225g protein (36%) ● 91g fat (33%) ● 160g carbs (25%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 5g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



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

Almuerzo

680 kcal, 40g proteína, 41g carbohidratos netos, 33g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
127 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Aperitivos

305 kcal, 12g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 kcal



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

Cena

680 kcal, 35g proteína, 34g carbohidratos netos, 42g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
506 kcal



Lentejas
174 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

2551 kcal ● 230g protein (36%) ● 69g fat (24%) ● 194g carbs (30%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

345 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 bagel(s)- 261 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

685 kcal, 40g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

715 kcal, 28g proteína, 78g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Sartén suroeste de patata y lentejas
565 kcal

Day 5

2540 kcal ● 253g protein (40%) ● 79g fat (28%) ● 155g carbs (24%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

345 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
1 tortitas- 83 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema vegano
1 bagel(s)- 261 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento y hummus
128 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

685 kcal, 40g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

700 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
245 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Day 6

2628 kcal ● 237g protein (36%) ● 71g fat (24%) ● 209g carbs (32%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 12g proteína, 68g carbohidratos netos, 3g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

Aperitivos

290 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Queso vegano
2 cubo(s) de 1"- 182 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 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, 37g proteína, 75g carbohidratos netos, 20g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

700 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
245 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Day 7

2554 kcal ● 245g protein (38%) ● 65g fat (23%) ● 208g carbs (33%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

370 kcal, 12g proteína, 68g carbohidratos netos, 3g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

Aperitivos

290 kcal, 4g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Queso vegano
2 cubo(s) de 1"- 182 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 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, 37g proteína, 75g carbohidratos netos, 20g grasa



Pasta alfredo de tofu con brócoli
442 kcal



Leche de soja
1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 25g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Maíz
92 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
38 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1194g)
- ☐ agua
2 3/4 galón (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ pasas
4 cucharada, compacta (41g)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
6 sobre (258g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
15 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 cda (12g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
7 3/4 taza (mL)
- ☐ Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
- ☐ medallones de salchicha veganos para el desayuno
2 hamburguesa(s) (76g)
- ☐ queso crema sin lácteos
3 cda (45g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ Margarina vegana
1 1/2 cda (21g)
- ☐ Queso vegano, en bloque
4 1" cube (113g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
2 2/3 cabeza (1673g)
- ☐ pimienta
2 1/2 grande (417g)
- ☐ tomates
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1331g)
- ☐ ajo
6 1/2 diente(s) (20g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 mediana (99g)
- ☐ jalapeño
2 pimienta(s) (28g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ cebolla
1/3 taza, picada (53g)
- ☐ pimienta verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
- ☐ granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tofu firme
29 oz (822g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- ☐ hummus
1/2 taza (122g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
16 2/3 oz (472g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
5/8 cda, molido (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)

- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue
4 cda (68g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
- ☐ salsa
4 cucharada (65g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

- ☐ pimentón
1 cedita (2g)
- ☐ albahaca, seca
1 cedita, molido (1g)

Productos horneados

- ☐ bagel
5 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (345g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

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 3 comidas:

avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
agua
2 1/4 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 4 y día 5

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

medallones de salchicha veganos para el desayuno

1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 2 comidas:

medallones de salchicha veganos para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

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

Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

queso crema sin lácteos

1 1/2 cda (23g)

Para las 2 comidas:

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

queso crema sin lácteos

3 cda (45g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal  11g protein  3g fat  53g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)
Margarina vegana
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)
Margarina vegana
1 1/2 cda (21g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

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



Rinde 8 wrap(s) de lechuga

aceite

1 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

salsa barbecue

4 cda (68g)

lechuga romana

8 hoja interior (48g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 pequeña (74g)

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.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pasas

4 cucharada, compacta (41g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomates
1 pinta, tomates cherry (298g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cda (5g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

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. 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.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta alfredo de tofu con brócoli

442 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 66g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
3 oz (86g)
tofu firme
1/4 package (16 oz) (113g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
ajo
1/2 diente(s) (2g)
sal
1/8 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)
albahaca, seca
1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
6 oz (171g)
tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
ajo
1 diente(s) (3g)
sal
1/4 pizca (0g)
leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
albahaca, seca
1 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, coloca el tofu, el ajo, la sal y la albahaca en un procesador de alimentos o batidora.
3. Añade la leche de almendra en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia deseada.
4. Vierte en una sartén para calentar. No dejes que hierva, ya que se puede separar.
5. Para servir, añade la pasta con el brócoli y la salsa por encima.
6. Para sobras: para mejores resultados, guarda cada elemento (pasta, salsa, brócoli) en recipientes herméticos separados. Recalienta cuando sea necesario.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)
avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tiras de pimiento y hummus

128 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

hummus
4 cucharada (61g)
pimiento
3/4 mediana (89g)

Para las 2 comidas:

hummus
1/2 taza (122g)
pimiento
1 1/2 mediana (179g)

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

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso vegano

2 cubo(s) de 1" - 182 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Queso vegano, en bloque
2 1" cube (57g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en bloque
4 1" cube (113g)

1. Corta y disfruta.

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Seitán simple

6 onza(s) - 365 kcal ● 45g protein ● 11g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

seitán
6 oz (170g)
aceite
1 1/2 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.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Tomates salteados con ajo y hierbas

318 kcal ● 4g protein ● 26g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

tomates

1 1/4 pinta, tomates cherry (373g)

mezcla de hierbas italianas

5/8 cda (7g)

sal

5/8 cdita (4g)

ajo, picado

1 1/4 diente(s) (4g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal ● 23g protein ● 42g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

3/4 cda (mL)

salsa Frank's Red Hot

4 cucharada (mL)

Aderezo ranch vegano

3 cda (mL)

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

2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

salsa Frank's Red Hot

1/2 taza (mL)

Aderezo ranch vegano

6 cda (mL)

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

1 1/3 lbs (595g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Lentejas

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



Para una sola comida:

agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua

2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



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)

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

Sartén suroeste de patata y lentejas

565 kcal ● 22g protein ● 16g fat ● 68g carbs ● 17g fiber



aceite
1 cda (mL)
pimentón
1 cdita (2g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
salsa
4 cucharada (65g)
jalapeño, cortado en rodajas
2 pimiento(s) (28g)
pimiento, sin semillas y cortado en rodajas
1 grande (164g)
patatas, cortado en rodajas finas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Escurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla la salsa y los pimientos cocidos con las lentejas y sazona con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas con las patatas y el jalapeño. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
5/8 mediana (38g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/4 corazones (625g)
tomates, en cubos
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 1/4 mediana (76g)
lechuga romana, troceado grueso
2 1/2 corazones (1250g)
tomates, en cubos
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (308g)

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

Seitán con ajo y pimienta

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Maíz

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



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.
