

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2700 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

2598 kcal ● 238g protein (37%) ● 82g fat (28%) ● 177g carbs (27%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 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

Almuerzo

365 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Cena

885 kcal, 56g proteína, 86g carbohidratos netos, 28g grasa



Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s)- 533 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Day 2

2766 kcal ● 227g protein (33%) ● 85g fat (28%) ● 214g carbs (31%) ● 59g fiber (9%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Aperitivos

365 kcal, 13g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 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

Almuerzo

665 kcal, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Cena

750 kcal, 34g proteína, 86g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Chili de lentejas

580 kcal

Day 3

2649 kcal ● 226g protein (34%) ● 104g fat (35%) ● 158g carbs (24%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 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, 28g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 26g grasa



Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets- 441 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Day 4

2701 kcal ● 237g protein (35%) ● 84g fat (28%) ● 183g carbs (27%) ● 64g fiber (9%)

Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Pistachos
375 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

700 kcal, 44g proteína, 83g carbohidratos netos, 7g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteína, 65g carbohidratos netos, 26g grasa



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Day 5

2707 kcal ● 255g protein (38%) ● 104g fat (35%) ● 132g carbs (19%) ● 55g fiber (8%)

Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Pistachos
375 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

715 kcal, 49g proteína, 74g carbohidratos netos, 17g grasa



Wrap de tempeh a la barbacoa
1 wrap(s)- 472 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Cena

685 kcal, 50g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Pimientos y cebollas salteados
94 kcal

Day 6

2639 kcal ● 242g protein (37%) ● 106g fat (36%) ● 123g carbs (19%) ● 57g fiber (9%)

Desayuno

455 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Revuelto de garbanzos
280 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

675 kcal, 35g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Lentejas
231 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

685 kcal, 50g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Pimientos y cebollas salteados
94 kcal

Day 7

2729 kcal ● 259g protein (38%) ● 96g fat (32%) ● 157g carbs (23%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 14g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Revuelto de garbanzos
280 kcal



Aguacate
176 kcal

Aperitivos

225 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
5 1/2 cucharada- 600 kcal

Almuerzo

675 kcal, 35g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Lentejas
231 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

775 kcal, 67g proteína, 56g carbohidratos netos, 25g grasa



Guisantes sugar snap
82 kcal



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
8 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (185g)
- ☐ mezcla para coleslaw
7 taza (630g)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)
- ☐ Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
6 1/3 cda (108g)
- ☐ cebolla
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (145g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (418g)
- ☐ perejil fresco
2 1/4 ramitas (2g)
- ☐ hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ ajo
2 1/3 diente(s) (7g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 1/2 taza (295g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
- ☐ tomates enteros enlatados
2/3 taza (160g)
- ☐ zanahorias
5 1/4 mediana (322g)
- ☐ apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
- ☐ pimienta
1 3/4 grande (283g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ salsa barbecue
2 cda (34g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/4 lata(s) (1008g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 taza (177g)
- ☐ pepitas de girasol
1/2 oz (14g)
- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
3 1/2 taza (518g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ chile en polvo
2/3 cda (5g)
- ☐ comino molido
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)

Bebidas

- ☐ agua
42 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
38 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1194g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ bulgur seco
1/3 taza (47g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
 - ☐ pan de pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 1/2 taza (177g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal  1g protein  0g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Pistachos

375 kcal  13g protein  28g fat  11g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Revuelto de garbanzos

280 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 21g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1/3 taza (10g)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y aplástalos con el dorso de un tenedor. Agrega cúrcuma, comino y una pizca de sal/pimienta, y cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade un chorrito de agua, la levadura nutricional y las hojas verdes y cocina hasta que las hojas se hayan marchitado, 1-2 minutos. ¡Sirve!

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



pepitas de girasol

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal  16g protein  18g fat  26g carbs  15g fiber



Para una sola comida:

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
zanahorias, cortado en juliana
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
zanahorias, cortado en juliana
4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

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 3

Comer los día 4

Pasta de lentejas

673 kcal  43g protein  5g fat  81g carbs  32g fiber



salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

hojas de kale

1/2 taza, picada (20g)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 wrap(s)

salsa barbecue

2 cda (34g)

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

aceite

1/2 cdita (mL)

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 barra

Barra de proteína (20 g de proteína)

1 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- agua 2 2/3 taza(s) (mL)
- sal 1/6 cdita (1g)
- lentejas, crudas, enjuagado 2/3 taza (128g)

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

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.

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

arándanos

1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos

2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y
sirve.

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.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:
arándanos
1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:
almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

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.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.
Sirve con kétchup.

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (336g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Chili de lentejas

580 kcal ● 25g protein ● 12g fat ● 73g carbs ● 19g fiber



aceite
2/3 cda (mL)
lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
chile en polvo
2/3 cda (5g)
comino molido
1/3 cda (2g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
bulgur seco
1/3 taza (47g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
tomates enteros enlatados, picado
2/3 taza (160g)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
ajo, picado fino
1 1/3 diente(s) (4g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

ketchup
2 cda (34g)
Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)

Para las 2 comidas:

ketchup
4 cda (68g)
Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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)

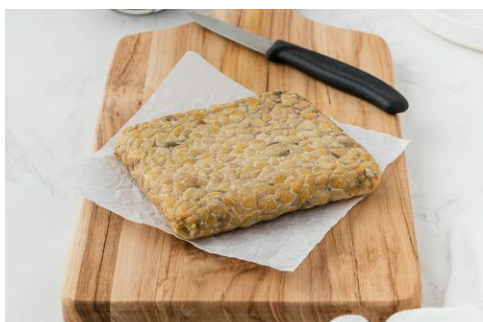
1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

tempeh

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh

1 lbs (454g)

aceite

8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Pimientos y cebollas salteados

94 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pimiento, cortado en tiras
3/4 grande (123g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
pimiento, cortado en tiras
1 1/2 grande (246g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 pan pita(s)

pan de pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

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.

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.
-