

# 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



**Apió con mantequilla de cacahuete**  
109 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### 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

### Aperitivos

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



#### Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Cena

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



#### Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



#### Pimientos y cebollas salteados

94 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 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

### 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

### Aperitivos

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



#### Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

5 1/2 cucharada- 600 kcal

# Lista de compras



## 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)
- pimiento  
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 cacahuate  
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 cedita (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 cacahuate

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 cacahuate**

1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

**mantequilla de cacahuate**

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.\r\nSirve con kéchup.

### 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 kétchup.

### 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)

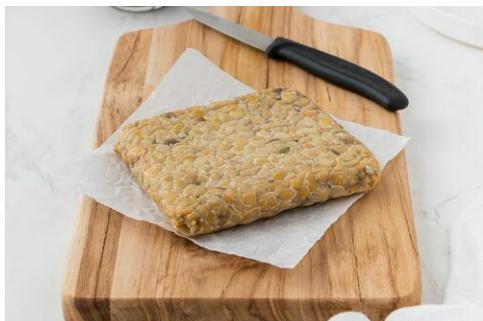
1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 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.

### 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.