

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2800 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

2830 kcal ● 231g protein (33%) ● 76g fat (24%) ● 246g carbs (35%) ● 61g fiber (9%)

Desayuno

500 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)
2 barra(s)- 238 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/3 taza(s)- 261 kcal

Almuerzo

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal



[Nectarina](#)
1 nectarina(s)- 70 kcal



[Tempeh básico](#)
2 onza(s)- 148 kcal

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 7g grasa



[Yogur de leche de soja](#)
2 envase- 271 kcal



[Tomates cherry](#)
12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

1050 kcal, 56g proteína, 126g carbohidratos netos, 18g grasa



[Chips y salsa](#)
245 kcal



[Chili vegano con trozos](#)
805 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

2830 kcal ● 231g protein (33%) ● 76g fat (24%) ● 246g carbs (35%) ● 61g fiber (9%)

Desayuno

500 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

Almuerzo

370 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

1050 kcal, 56g proteína, 126g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips y salsa

245 kcal



Chili vegano con trozos

805 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

2864 kcal ● 276g protein (39%) ● 84g fat (27%) ● 213g carbs (30%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 11g grasa



Tacos de desayuno de tofu con salsa
4 taco(s)- 445 kcal

Almuerzo

700 kcal, 66g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Aperitivos

315 kcal, 14g proteína, 45g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

805 kcal, 38g proteína, 56g carbohidratos netos, 42g grasa



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 313 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Ensalada de seitán
359 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

2860 kcal ● 270g protein (38%) ● 91g fat (29%) ● 201g carbs (28%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 11g grasa



Tacos de desayuno de tofu con salsa
4 taco(s)- 445 kcal

Almuerzo

700 kcal, 66g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



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

Cena

805 kcal, 38g proteína, 56g carbohidratos netos, 42g grasa



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 313 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Ensalada de seitán
359 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

2831 kcal ● 239g protein (34%) ● 73g fat (23%) ● 259g carbs (37%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 9g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

730 kcal, 47g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal



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

Cena

770 kcal, 42g proteína, 101g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
744 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

2796 kcal ● 239g protein (34%) ● 78g fat (25%) ● 242g carbs (35%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 9g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa



Hormigas en un tronco
275 kcal

Almuerzo

730 kcal, 47g proteína, 66g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Cena

770 kcal, 42g proteína, 101g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
744 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

2786 kcal ● 233g protein (33%) ● 99g fat (32%) ● 195g carbs (28%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 9g proteína, 56g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

275 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa



Hormigas en un tronco
275 kcal

Almuerzo

745 kcal, 40g proteína, 66g carbohidratos netos, 25g grasa



Mezcla de arroz con sabor
191 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
554 kcal

Cena

745 kcal, 43g proteína, 54g carbohidratos netos, 37g grasa



Tenders de chik'n crujientes
10 tender(s)- 571 kcal



Aguacate
176 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

- mezcla de hojas verdes
15 1/2 taza (465g)
- yogur de soja
6 envase(s) (902g)
- Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- guisantes de nieve
1/2 cup (43g)
- tenders sin carne estilo chik'n
10 piezas (255g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
19 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (2361g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- champiñones
1 taza, picada (70g)
- apio crudo
1/3 manojo (171g)
- judías verdes, frescas
1/2 taza, trozos de 1,25 cm (50g)
- pimiento rojo
1/2 taza, picada (75g)
- pimiento verde
1/2 taza, picada (75g)
- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- hojas de kale
1 taza, picada (40g)
- ketchup
2 1/2 cda (43g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
18 cda (mL)
- aceite
8 cdita (mL)

Frutas y jugos

- nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- durazno
7 mediano (6,8 cm diá.) (1050g)

Bebidas

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

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
4 barra (100g)
- totopos (tortilla chips)
3 oz (85g)
- barra de granola grande
6 barra (222g)

Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados
1 1/2 taza (188g)
- mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
5/6 tarro (378g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- cebolla en polvo
2 1/2 cdita (6g)
- chile en polvo
3 cda (24g)
- ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- sal
7/8 cdita (5g)
- cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
- mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)

Productos horneados

- tortillas de maíz
8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)

- aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- pasas**
1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)
- jugo de limón**
1/2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- tempeh**
1/2 lbs (227g)
 - frijoles secos, rojos**
1/2 taza (92g)
 - tofu extra firme**
1 1/3 lbs (586g)
 - frijoles blancos secos**
1/2 taza (101g)
 - lentejas, crudas**
1 taza (192g)
 - mantequilla de cacahuate**
4 1/2 cda (72g)
 - frijoles refritos**
1/2 taza (121g)
-

Cereales y pastas

- seitán**
1 1/4 lbs (567g)

Cereales para el desayuno

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

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**
1 3/4 bolsa (~160 g) (279g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

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



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tacos de desayuno de tofu con salsa

4 taco(s) - 445 kcal ● 25g protein ● 11g fat ● 52g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1 cdita (2g)
cúrcuma molida
1/8 cdita (0g)
tortillas de maíz
4 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (104g)
salsa
4 cucharada (65g)
tofu extra firme, escurrido
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
cebolla en polvo
2 cdita (5g)
cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
tortillas de maíz
8 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (208g)
salsa
1/2 taza (130g)
tofu extra firme, escurrido
14 oz (397g)

1. Colocar el tofu escurrido en un plato. Poner otro plato encima y colocar aproximadamente 1 libra (~450 g) de peso (libro, latas, etc.) durante unos 20 minutos para ayudar a que salga el líquido. Desechar el exceso de líquido.
2. En un bol, desmenuzar el tofu y espolvorear con la cúrcuma, el polvo de cebolla y el polvo de ajo. Mezclar hasta que esté cubierto.
3. Calentar una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, añadir la mezcla de tofu y mezclar. Remover con frecuencia para evitar que se pegue. Cocinar hasta que el tofu esté dorado y crujiente, unos 5 minutos.
4. Servir sobre tortillas calientes y cubrir con salsa.
5. Para conservar: guardar el tofu cocido sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador. Dura aproximadamente 3 días. Recalentar en la estufa o en el microondas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
6 barra (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

tempeh
2 oz (57g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 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.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
1/2 lbs (198g)
aceite
1 3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
14 oz (397g)
aceite
3 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.

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.

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal ● 34g protein ● 24g fat ● 27g carbs ● 23g fiber



tempeh
4 oz (113g)
mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
salsa
3 cda (54g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
aceite
1/2 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

yogur de soja
6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 3 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Hormigas en un tronco

275 kcal ● 9g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pasas

3/4 cajita mini (14 g) (11g)

apio crudo, recortado

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

mantequilla de cacahuate

2 1/4 cda (36g)

Para las 2 comidas:

pasas

1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)

apio crudo, recortado

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

mantequilla de cacahuate

4 1/2 cda (72g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips y salsa

245 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 31g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)

1 1/2 oz (43g)

salsa

6 cucharada (97g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

3 oz (85g)

salsa

3/4 taza (194g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Chili vegano con trozos

805 kcal ● 52g protein ● 9g fat ● 95g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
4 cucharada (46g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
tofu extra firme
6 cucharada (95g)
chile en polvo
1 1/2 cda (12g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
champiñones
1/2 taza, picada (35g)
apio crudo
4 cucharada, picado (25g)
judías verdes, frescas
4 cucharada, trozos de 1,25 cm (25g)
pimiento rojo
4 cucharada, picada (37g)
pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
sal
3/8 cdita (2g)
agua
3 taza(s) (mL)
tomates
3 taza, picada (540g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
4 cucharada (51g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)
frijoles secos, rojos, remojado durante la noche
1/2 taza (92g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
tofu extra firme
3/4 taza (189g)
chile en polvo
3 cda (24g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
champiñones
1 taza, picada (70g)
apio crudo
1/2 taza, picado (51g)
judías verdes, frescas
1/2 taza, trozos de 1,25 cm (50g)
pimiento rojo
1/2 taza, picada (75g)
pimiento verde
1/2 taza, picada (75g)
sal
3/4 cdita (5g)
agua
6 taza(s) (mL)
tomates
6 taza, picada (1080g)
frijoles blancos secos, remojado durante la noche
1/2 taza (101g)
lentejas, crudas, remojado durante la noche
1/2 taza (96g)

1. Esurre y enjuaga los frijoles rojos (kidney), los frijoles blancos y las lentejas. Combínalos en una olla grande y cúbrelos con agua; hierva a fuego medio-alto a alto durante 1 hora, o hasta que estén tiernos.
2. Mientras tanto, en una cacerola grande a fuego alto, combina los tomates y el agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que los tomates se deshagan.
3. Incorpora los tomates a los frijoles y añade champiñones, pimiento verde, pimiento rojo, ejotes (judías verdes), apio, cebolla y tofu. Sazona con sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo y chile en polvo al gusto. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 horas, o hasta alcanzar la consistencia deseada.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 313 kcal ● 8g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cdita (1g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cdita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada sencilla de col rizada

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



Para una sola comida:

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

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

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

744 kcal ● 41g protein ● 16g fat ● 98g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/2 caja (225 g) (113g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
tomates
6 tomates cherry (102g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/4 cup (21g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1 caja (225 g) (226g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
tomates
12 tomates cherry (204g)
guisantes de nieve, extremos recortados
1/2 cup (43g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Cena 4

Comer los día 7

Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
10 piezas (255g)
ketchup
2 1/2 cda (43g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Aguacate

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



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

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

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.