

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 2900 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

2752 kcal ● 251g protein (36%) ● 112g fat (37%) ● 138g carbs (20%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 45g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
315 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

360 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Semillas de girasol
120 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

925 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 59g grasa



Nueces
3/8 taza(s)- 291 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal

Cena

475 kcal, 23g proteína, 33g carbohidratos netos, 25g grasa



Lentejas al curry
362 kcal



Leche de soja
1 1/3 taza(s)- 113 kcal

Day 2

2871 kcal ● 277g protein (39%) ● 122g fat (38%) ● 119g carbs (17%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 45g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

360 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Semillas de girasol

120 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

925 kcal, 50g proteína, 27g carbohidratos netos, 59g grasa



Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal

Cena

595 kcal, 48g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas- 466 kcal



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Day 3

2796 kcal ● 226g protein (32%) ● 89g fat (28%) ● 219g carbs (31%) ● 55g fiber (8%)

Desayuno

390 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

280 kcal



Apió con mantequilla de cacahuete

109 kcal

Aperitivos

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína

5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

830 kcal, 40g proteína, 87g carbohidratos netos, 26g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s)- 698 kcal

Cena

760 kcal, 28g proteína, 60g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

685 kcal

Day 4

2868 kcal ● 235g protein (33%) ● 88g fat (27%) ● 218g carbs (30%) ● 66g fiber (9%)

Desayuno

390 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 15g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
280 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Aperitivos

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



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



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

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

805 kcal, 43g proteína, 73g carbohidratos netos, 30g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1 manzana(s)- 310 kcal



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

Cena

860 kcal, 34g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Garbanzos al estilo español
746 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 5

2917 kcal ● 243g protein (33%) ● 76g fat (23%) ● 244g carbs (33%) ● 73g fiber (10%)

Desayuno

400 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Avena proteica con plátano, almendra y canela
251 kcal

Aperitivos

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



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



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

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

840 kcal, 40g proteína, 98g carbohidratos netos, 22g grasa



Burritos rápidos para llevar
2 burrito(s)- 596 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Cena

860 kcal, 34g proteína, 74g carbohidratos netos, 33g grasa



Garbanzos al estilo español
746 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 6

2903 kcal ● 245g protein (34%) ● 96g fat (30%) ● 218g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

400 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Avena proteica con plátano, almendra y canela
251 kcal

Aperitivos

290 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

870 kcal, 31g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Tacos veganos de tofu con sriracha y jengibre
3 taco(s)- 630 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

800 kcal, 55g proteína, 94g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Salteado de Chik'n
712 kcal

Day 7

2903 kcal ● 245g protein (34%) ● 96g fat (30%) ● 218g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

400 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Avena proteica con plátano, almendra y canela
251 kcal

Aperitivos

290 kcal, 3g proteína, 26g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido de proteína
5 cucharada- 545 kcal

Almuerzo

870 kcal, 31g proteína, 59g carbohidratos netos, 52g grasa



Tacos veganos de tofu con sriracha y jengibre
3 taco(s)- 630 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

800 kcal, 55g proteína, 94g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Salteado de Chik'n
712 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)
- pepitas de girasol**
2 1/2 oz (74g)
- leche de coco en lata**
1/2 lata (mL)

Otro

- mezcla para coleslaw**
1 2/3 paquete (400 g) (653g)
- yogur de soja**
2 envase(s) (301g)
- pasta de curry**
1/2 cda (8g)
- leche de soja sin azúcar**
6 1/2 taza (mL)
- aceite de sésamo**
1 2/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'**
18 oz (506g)
- Brocheta(s)**
4 pincho(s) (4g)
- mezcla de hojas verdes**
4 paquete (155 g) (598g)
- queso vegano rallado**
1/3 taza (37g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)**
1 barra (50g)
- salchichas veganas para el desayuno**
12 salchichas (270g)
- salsa sriracha**
1/2 cda (8g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante**
3 cdita (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa**
1/3 taza (87g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
18 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- manzanas**
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- durazno**
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- plátano**
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)
- jugo de limón**
1 cdita (mL)

Bebidas

- polvo de proteína**
40 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1263g)
- agua**
2 2/3 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**
1/3 galón (mL)

Especias y hierbas

- sal**
1/8 cdita (0g)
- comino molido**
1/2 oz (14g)
- cebolla en polvo**
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo**
1/2 cda (3g)
- cúrcuma molida**
1/8 cdita (0g)
- pimentón**
4 cdita (9g)
- chile en polvo**
1/3 cda (3g)
- canela**
1 1/2 cdita (4g)

Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno**
2 1/2 ración (75g)
- avena instantánea con sabor**
3 sobre (129g)
- avena clásica, copos**
3/4 taza (61g)

- Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)

Verduras y productos vegetales

- ajo
5 diente(s) (15g)
- jengibre fresco
1/2 oz (14g)
- apio crudo
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)
- tomates
2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (231g)
- cebolla
2 1/4 grande (338g)
- puré de tomate
4 cda (64g)
- espinaca fresca
1/2 lbs (227g)
- pimiento
4 grande (626g)
- pepino
2/3 pepino (21 cm) (201g)
- zanahorias
5 pequeño (14 cm de largo) (250g)

Legumbres y derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- mantequilla de cacahuate
7 1/3 cda (117g)
- garbanzos, en conserva
2 1/4 lata(s) (1008g)
- frijoles negros
1/3 lata(s) (146g)
- salsa de soja (tamari)
5 cda (mL)
- tofu firme
14 oz (397g)

Productos horneados

- bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- tortillas de maíz
6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (156g)

Dulces

- jarabe de arce
3 cdita (mL)

Cereales y pastas

- arroz integral
1 taza (178g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche de almendras)

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

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

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

280 kcal ● 21g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno
1 1/4 ración (38g)
leche de almendra, sin azúcar
10 cucharada (mL)
polvo de proteína
5/8 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (19g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno
2 1/2 ración (75g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/4 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (39g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

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 2 comidas:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (80g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Para las 3 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
12 salchichas (270g)

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

Avena proteica con plátano, almendra y canela

251 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 31g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

canela
1/2 cdita (1g)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
avena clásica, copos
4 cucharada (20g)
leche de almendra, sin azúcar
6 cucharada (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)
plátano, en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (59g)

Para las 3 comidas:

canela
1 1/2 cdita (4g)
jarabe de arce
3 cdita (mL)
avena clásica, copos
3/4 taza (61g)
leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
plátano, en rodajas
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (177g)

1. En un bol apto para microondas, mezcla la avena, el polvo de proteína, la canela, el sirope de arce y la leche de almendra. Calienta en el microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos. Añade rodajas de plátano por encima. Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw

3 taza (270g)

salsa picante

1 1/2 cdita (mL)

pepitas de girasol

1 1/2 cda (18g)

aceite

3 cdita (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw

6 taza (540g)

salsa picante

3 cdita (mL)

pepitas de girasol

3 cda (36g)

aceite

6 cdita (mL)

ajo, picado

3 diente (9g)

tempeh, cortado en cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y esurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Durazno

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



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protein ● 25g fat ● 63g carbs ● 17g fiber



Rinde 1 bagel(s)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aceite

1/2 cdita (mL)

cebolla en polvo

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tempeh, cortado en tiras

4 oz (113g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrello uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Manzana y mantequilla de cacahuete

1 manzana(s) - 310 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no

cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Burritos rápidos para llevar

2 burrito(s) - 596 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 72g carbs ● 18g fiber



Rinde 2 burrito(s)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

frijoles negros

1/3 lata(s) (146g)

salsa

1/3 taza (87g)

comino molido

1/3 cda (2g)

chile en polvo

1/3 cda (3g)

queso vegano rallado

1/3 taza (37g)

1. Enjuaga los frijoles con agua fría y escúrrelos bien.
2. Combina los frijoles, la salsa, el comino y el chile en polvo en una sartén grande. Cocina a fuego medio-alto durante unos diez minutos, aplastando ligeramente los frijoles con el dorso de una cuchara de madera. Remueve de vez en cuando, añadiendo un poco de agua si la mezcla parece demasiado seca.
3. Sirve la mezcla de frijoles en las tortillas. Añade queso por encima.
4. Dobra cada tortilla en forma de sobre, asegurándote de que ambos extremos queden metidos.
5. Come caliente o envuelve en plástico para llevar de almuerzo.
6. Nota de preparación: Para cocinar en cantidad, envuelve individualmente y congela. Recalienta en el microondas cuando vayas a comer.

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

Tacos veganos de tofu con sriracha y jengibre

3 taco(s) - 630 kcal ● 27g protein ● 36g fat ● 44g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 oz (57g)
tortillas de maíz
3 tortilla, mediana (aprox. 15 cm
diá.) (78g)
aceite de sésamo
1/2 cda (mL)
agua, calentado
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
salsa sriracha
1/4 cda (4g)
Mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
1/2 lbs (198g)
jengibre fresco, pelado y picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 oz (113g)
tortillas de maíz
6 tortilla, mediana (aprox. 15 cm
diá.) (156g)
aceite de sésamo
1 cda (mL)
agua, calentado
2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
salsa sriracha
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
4 cucharada (60g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
**tofu firme, secar con papel
absorbente y cortar en cubos**
14 oz (397g)
jengibre fresco, pelado y picado
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

1. Prepara la salsa batiendo juntos el ajo, el jengibre, la sriracha, la salsa de soja, la mantequilla de cacahuete, el agua y un poco de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Añade el tofu y cocina hasta que se dore, 3-5 minutos. Vierte la salsa y cocina 2-3 minutos hasta que quede crujiente en algunos puntos.
3. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, mayonesa vegana y un poco de sal y pimienta. Mezcla.
4. Rellena las tortillas con el tofu y la ensalada. Sirve.

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
aderezo para ensaladas
10 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

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.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

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

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
pasta de curry
1/2 cda (8g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas - 466 kcal ● 38g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Rinde 4 brochetas

mantequilla de cacahuate

1 1/3 cda (21g)

jugo de lima

1 cda (mL)

aceite de sésamo

2/3 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

1/3 lbs (151g)

Brocheta(s)

4 pincho(s) (4g)

jengibre fresco, rallado o picado

2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

leche de soja sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada mixta con tomate simple

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



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

685 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 55g carbs ● 15g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

agua

1 1/4 taza(s) (mL)

leche de coco en lata

1/4 lata (mL)

curry en polvo

1/2 cda (3g)

cúrcuma molida

1/8 cdita (0g)

jengibre fresco, cortado en cubos

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

cebolla, cortado en cubos

1/4 grande (38g)

ajo, cortado en cubos

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/4 lata(s) (112g)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Garbanzos al estilo español

746 kcal ● 31g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 31g fiber



Para una sola comida:

puré de tomate
2 cda (32g)
espinaca fresca
4 oz (113g)
agua
1 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
pimentón
2 cdita (5g)
comino molido
1 cda (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
cebolla, cortado en rodajas
1 grande (150g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

puré de tomate
4 cda (64g)
espinaca fresca
1/2 lbs (227g)
agua
2 taza(s) (mL)
aceite
2 cda (mL)
pimentón
4 cdita (9g)
comino molido
2 cda (12g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata(s) (896g)
cebolla, cortado en rodajas
2 grande (300g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
2 grande (328g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

Salteado de Chik'n

712 kcal ● 52g protein ● 12g fat ● 86g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

arroz integral

1/2 taza (89g)

agua

1 taza(s) (mL)

salsa de soja (tamari)

2 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

6 1/4 oz (177g)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 1/4 mediana (149g)

zanahorias, cortado en tiras finas

2 1/2 pequeño (14 cm de largo) (125g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

1 taza (178g)

agua

2 taza(s) (mL)

salsa de soja (tamari)

4 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

3/4 lbs (354g)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

2 1/2 mediana (298g)

zanahorias, cortado en tiras finas

5 pequeño (14 cm de largo) (250g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

5 cucharada - 545 kcal ● 121g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

5 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(155g)

agua

5 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

35 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(1085g)

agua

35 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.