

# Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 3200 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

3217 kcal ● 247g protein (31%) ● 75g fat (21%) ● 321g carbs (40%) ● 66g fiber (8%)

### Desayuno

470 kcal, 36g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



[Pera](#)

1 pera(s)- 113 kcal



[Batido de proteína \(leche de almendras\)](#)

210 kcal



[Tostada con hummus](#)

1 rebanada(s)- 146 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Pretzels](#)

193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 46g proteína, 120g carbohidratos netos, 21g grasa



[Pasta alfredo de tofu con brócoli](#)

663 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

294 kcal

### Cena

1085 kcal, 51g proteína, 115g carbohidratos netos, 37g grasa



[Nuggets tipo Chik'n](#)

16 nuggets- 882 kcal



[Uvas](#)

203 kcal

## Day 2

3188 kcal ● 236g protein (30%) ● 93g fat (26%) ● 284g carbs (36%) ● 66g fiber (8%)

### Desayuno

470 kcal, 36g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
210 kcal



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 2g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Pretzels**  
193 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 46g proteína, 120g carbohidratos netos, 21g grasa



**Pasta alfredo de tofu con brócoli**  
663 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
294 kcal

### Cena

1055 kcal, 40g proteína, 78g carbohidratos netos, 56g grasa



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal



**Coles de Bruselas asadas**  
463 kcal



**Cuscús**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 3

3196 kcal ● 253g protein (32%) ● 142g fat (40%) ● 146g carbs (18%) ● 80g fiber (10%)

### Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 32g grasa



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 44g proteína, 85g carbohidratos netos, 20g grasa



**Estofado ahumado de frijoles negros**  
571 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
343 kcal

### Cena

900 kcal, 73g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



**Salchichas veganas y puré de coliflor**  
2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



**Nueces**  
5/8 taza(s)- 437 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 4

3192 kcal ● 239g protein (30%) ● 122g fat (34%) ● 182g carbs (23%) ● 103g fiber (13%)

### Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 32g grasa



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Aperitivos

435 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



**Nueces**  
5/8 taza(s)- 437 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 44g proteína, 85g carbohidratos netos, 20g grasa



**Estofado ahumado de frijoles negros**  
571 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
343 kcal

### Cena

900 kcal, 59g proteína, 74g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada de edamame y remolacha**  
171 kcal



**Chili vegano con 'carne'**  
727 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 5

3198 kcal ● 267g protein (33%) ● 154g fat (43%) ● 120g carbs (15%) ● 65g fiber (8%)

### Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate**  
344 kcal



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal

### Almuerzo

970 kcal, 42g proteína, 33g carbohidratos netos, 65g grasa



**Tofu buffalo con aderezo ranch vegano**  
675 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
294 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



**Semillas de girasol**  
135 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Aguacate**  
176 kcal

### Cena

945 kcal, 85g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



**Brócoli**  
3 taza(s)- 87 kcal



**Seitán con ajo y pimienta**  
856 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 6

3193 kcal ● 255g protein (32%) ● 151g fat (43%) ● 136g carbs (17%) ● 66g fiber (8%)

### Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate**  
344 kcal



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



**Semillas de girasol**  
135 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Aguacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 55g carbohidratos netos, 57g grasa



**Tofu al limón y pimienta**  
21 onza- 756 kcal



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal

### Cena

940 kcal, 66g proteína, 40g carbohidratos netos, 47g grasa



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



**Tofu y verduras asadas**  
792 kcal

## Day 7

3193 kcal ● 255g protein (32%) ● 151g fat (43%) ● 136g carbs (17%) ● 66g fiber (8%)

### Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate**  
344 kcal



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 9g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



**Semillas de girasol**  
135 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Aguacate**  
176 kcal

### Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 55g carbohidratos netos, 57g grasa



**Tofu al limón y pimienta**  
21 onza- 756 kcal



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal

### Cena

940 kcal, 66g proteína, 40g carbohidratos netos, 47g grasa



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



**Tofu y verduras asadas**  
792 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

# Lista de compras



## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
1/2 lbs (257g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)
- seitán  
10 oz (284g)
- fécula de maíz  
6 cda (48g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
4 3/4 lbs (2154g)
- hummus  
9 cda (135g)
- frijoles negros  
2 lata(s) (878g)
- lentejas, crudas  
1/4 taza (40g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
3/8 paquete (340 g) (142g)
- frijoles rojos (kidney)  
3/8 lata (187g)
- tofu extra firme  
3 bloque (972g)

## Verduras y productos vegetales

- brócoli congelado  
17 oz (486g)
- ajo  
8 diente(s) (24g)
- zanahorias  
21 mediana (1277g)
- lechuga romana  
8 corazones (4000g)
- tomates  
9 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1188g)
- ketchup  
4 cda (68g)
- coles de Bruselas  
1 3/4 lbs (794g)
- cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (336g)
- zanahorias baby  
16 mediana (160g)
- puré de tomate  
1 cda (16g)
- edamame, congelado, sin vaina  
1/2 taza (59g)

## Bebidas

- leche de almendra, sin azúcar  
1/4 galón (mL)
- polvo de proteína  
35 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1085g)
- agua  
2 galón (mL)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
12 cda (mL)
- aceite  
1/3 lbs (mL)
- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica  
1 cda (mL)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
1/4 lbs (99g)

## Otro

- Nuggets veganos chik'n  
16 nuggets (344g)
- coliflor congelada  
2 taza (213g)
- salchicha vegana  
2 1/2 sausage (250g)
- tomates en cubos  
1 lata(s) (420g)
- pimentón ahumado  
2 cucharadita (5g)
- mezcla de hojas verdes  
1 taza (30g)
- Aderezo ranch vegano  
4 cda (mL)
- polvo de cacao  
3 cda (18g)
- leche de soja sin azúcar  
3 1/2 taza (mL)

## Frutas y jugos

- uvas  
3 1/2 taza (322g)
- peras  
5 mediana (890g)

- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
2 remolacha(s) (100g)
- tomates estofados enlatados**  
3/8 lata (~411 g) (169g)
- pimiento**  
2 1/3 mediana (278g)
- pimiento verde**  
2 1/2 cucharada, picada (23g)
- brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)

- jugo de lima**  
2 cda (mL)
- aguacates**  
2 aguacate(s) (377g)
- jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)
- limón**  
3 pequeña (174g)

### **Productos horneados**

- pan**  
2 rebanada (64g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)
- pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)
- nueces**  
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)
- pepitas de girasol**  
2 1/4 oz (64g)
- semillas de chía**  
6 cda (85g)

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- caldo de verduras**  
2 1/2 taza(s) (mL)
  - salsa Frank's Red Hot**  
1/3 taza (mL)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**leche de almendra, sin azúcar**  
2 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

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

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**hummus**  
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
2 cda (30g)  
**zanahorias baby**  
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
4 cda (60g)  
**zanahorias baby**  
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:  
**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:  
**aguacates**  
1 rebanadas (25g)  
**polvo de cacao**  
1 cda (6g)  
**semillas de chía**  
2 cda (28g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
3/4 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 3 comidas:  
**aguacates**  
3 rebanadas (75g)  
**polvo de cacao**  
3 cda (18g)  
**semillas de chía**  
6 cda (85g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 1/4 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

## Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:  
**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:  
**peras**  
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pasta alfredo de tofu con brócoli

663 kcal ● 34g protein ● 11g fat ● 99g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
1/4 lbs (128g)  
**tofu firme**  
3/8 package (16 oz) (170g)  
**brócoli congelado**  
3/8 paquete (107g)  
**ajo**  
3/4 diente(s) (2g)  
**sal**  
1/6 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
3 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
3/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (257g)  
**tofu firme**  
3/4 package (16 oz) (340g)  
**brócoli congelado**  
3/4 paquete (213g)  
**ajo**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**sal**  
3/8 pizca (0g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
6 cucharada (mL)  
**albahaca, seca**  
1 1/2 cdita, molido (2g)

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

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 mediana (46g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(185g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
3 corazones (1500g)  
**tomates, en cubos**  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(369g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Estofado ahumado de frijoles negros

571 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 60g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

**tomates en cubos**  
1/2 lata(s) (210g)  
**puré de tomate**  
1/2 cda (8g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**pimentón ahumado**  
1 cucharadita (2g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 pequeña (35g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**tomates en cubos**  
1 lata(s) (420g)  
**puré de tomate**  
1 cda (16g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**pimentón ahumado**  
2 cucharadita (5g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
2 lata(s) (878g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1 pequeña (70g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
2. Añade las especias y remueve, tostándolas durante aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora el caldo, los frijoles, los tomates y la pasta de tomate. Remueve y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Rocía un poco de zumo de lima por encima y sirve.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
7/8 mediana (53g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 3/4 corazones (875g)  
**tomates, en cubos**  
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
5 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 3/4 mediana (107g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
3 1/2 corazones (1750g)  
**tomates, en cubos**  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (431g)

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

## Almuerzo 3

Comer los día 5

### Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal ● 31g protein ● 56g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



**aceite**

1 cda (mL)

**salsa Frank's Red Hot**

1/3 taza (mL)

**Aderezo ranch vegano**

4 cda (mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina**

**y cortado en cubos**

14 oz (397g)

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

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

3/4 mediana (46g)

**lechuga romana, troceado grueso**

1 1/2 corazones (750g)

**tomates, en cubos**

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(185g)

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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**fécula de maíz**  
3 cda (24g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
3/4 cdita (2g)  
**limón, con ralladura**  
1 1/2 pequeña (87g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

Para las 2 comidas:

**fécula de maíz**  
6 cda (48g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/2 cdita (3g)  
**limón, con ralladura**  
3 pequeña (174g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
2 1/2 lbs (1191g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
8 grande (576g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### 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 2 comidas:

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

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

---

### Pretzels

193 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**

1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Nueces

5/8 taza(s) - 437 kcal ● 10g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

#### nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### pepitas de girasol

3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

#### pepitas de girasol

2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**zanahorias**

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y 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 3 comidas:

**aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

**jugo de limón**

1 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.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Nuggets tipo Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protein ● 36g fat ● 82g carbs ● 8g fiber



Rinde 16 nuggets

**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.

---

## Uvas

203 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 13g fiber



**uvas**  
3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

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.

### Coles de Bruselas asadas

463 kcal ● 14g protein ● 27g fat ● 24g carbs ● 18g fiber



**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**coles de Bruselas**  
16 oz (454g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

## Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3

### Salchichas veganas y puré de coliflor

2 1/2 salchicha(s) - 902 kcal ● 73g protein ● 48g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 salchicha(s)

#### coliflor congelada

2 taza (213g)

#### aceite

1 1/4 cda (mL)

#### salchicha vegana

2 1/2 sausage (250g)

#### cebolla, cortado en láminas finas

1 1/4 pequeña (88g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4

### 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 vegano con 'carne'

727 kcal ● 50g protein ● 20g fat ● 62g carbs ● 25g fiber



**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
1/4 taza (40g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3/8 paquete (340 g) (142g)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**chile en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)  
**tomates estofados enlatados**  
3/8 lata (~411 g) (169g)  
**ajo, picado**  
1 1/4 diente(s) (4g)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**  
3/8 lata (187g)  
**pimiento, picado**  
5/6 mediana (99g)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.\r\nAñade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.\r\nIncorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.\r\nLleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

## Cena 5 ↗

Comer los día 5

### Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

**brócoli congelado**  
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Seitán con ajo y pimienta

856 kcal ● 77g protein ● 42g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



**aceite de oliva**  
2 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
5 cucharada, picada (50g)  
**pimiento verde**  
2 1/2 cucharada, picada (23g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado finamente**  
3 diente(s) (9g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Tofu y verduras asadas

792 kcal ● 54g protein ● 39g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**tofu extra firme**  
1 1/2 bloque (486g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
6 oz (170g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pimiento, en rodajas**  
3/4 mediana (89g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
3/4 taza, picado (68g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
2 1/4 mediana (137g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/2 cdita (9g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 cdita, molido (3g)  
**tofu extra firme**  
3 bloque (972g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
3/4 lbs (340g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 1/2 mediana (179g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
4 1/2 mediana (275g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdelo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (140g)

**agua**

4 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

31 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (977g)

**agua**

31 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.