

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 3300 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

3311 kcal ● 263g protein (32%) ● 118g fat (32%) ● 250g carbs (30%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 71g carbohidratos netos, 3g grasa



Pretzels
330 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 82g proteína, 68g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
299 kcal



Seitán con ajo y pimienta
799 kcal

Cena

1055 kcal, 33g proteína, 86g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Lentejas cremosas con batata
614 kcal

Day 2

3201 kcal ● 244g protein (30%) ● 75g fat (21%) ● 308g carbs (39%) ● 80g fiber (10%)

Desayuno

295 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
210 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 71g carbohidratos netos, 3g grasa



Pretzels
330 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

975 kcal, 48g proteína, 137g carbohidratos netos, 12g grasa



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal

Cena

1070 kcal, 47g proteína, 76g carbohidratos netos, 49g grasa



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 388 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
682 kcal

Day 3

3266 kcal ● 259g protein (32%) ● 99g fat (27%) ● 280g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

360 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Chips de kale
275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

975 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 33g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 1/2 lata(s)- 865 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

980 kcal, 48g proteína, 128g carbohidratos netos, 26g grasa



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crujientes
11 tender(s)- 628 kcal

Day 4

3266 kcal ● 259g protein (32%) ● 99g fat (27%) ● 280g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

360 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Chips de kale

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

975 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 33g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 1/2 lata(s)- 865 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

980 kcal, 48g proteína, 128g carbohidratos netos, 26g grasa



Plátano

3 plátano(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s)- 628 kcal

Day 5

3341 kcal ● 235g protein (28%) ● 102g fat (27%) ● 282g carbs (34%) ● 90g fiber (11%)

Desayuno

460 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

415 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

925 kcal, 40g proteína, 117g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli

663 kcal

Cena

1045 kcal, 46g proteína, 105g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s)- 216 kcal



Estofado de frijoles negros y batata

830 kcal

Day 6

3274 kcal ● 230g protein (28%) ● 112g fat (31%) ● 285g carbs (35%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 84g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

Aperitivos

415 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

925 kcal, 40g proteína, 117g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Pasta alfredo de tofu con brócoli
663 kcal

Cena

960 kcal, 55g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal



Seitán en salsa de cacahuete
834 kcal

Day 7

3314 kcal ● 259g protein (31%) ● 120g fat (33%) ● 251g carbs (30%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 84g carbohidratos netos, 3g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

Aperitivos

415 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 26g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

965 kcal, 69g proteína, 82g carbohidratos netos, 36g grasa



Nuggets de seitán empanizados
680 kcal



Maíz
139 kcal



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

Cena

960 kcal, 55g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal



Seitán en salsa de cacahuete
834 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
33 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1039g)
- ☐ agua
2 galón (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
6 oz (170g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
8 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1054g)
- ☐ apio crudo
8 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (347g)
- ☐ pepino
3 pepino (21 cm) (853g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (240g)
- ☐ pimiento verde
2 1/2 cucharada, picada (22g)
- ☐ ajo
10 1/4 diente(s) (31g)
- ☐ espinaca fresca
1 paquete (283 g) (267g)
- ☐ batatas / boniatos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ hojas de kale
1 1/3 lbs (594g)
- ☐ coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- ☐ ketchup
8 1/2 cda (145g)
- ☐ brócoli congelado
3/4 paquete (213g)
- ☐ puré de tomate
1 1/3 cda (21g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ cebolletas
2 2/3 mediano (10.5 cm largo) (40g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 taza (136g)

Grasas y aceites

Cereales y pastas

- ☐ seitán
26 oz (737g)
- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (257g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
7 naranja (1078g)
- ☐ plátano
6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)
- ☐ pasas
2 cucharadita (no compactada) (6g)
- ☐ jugo de limón
2/3 cda (mL)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ leche de coco en lata
3/4 lata (mL)
- ☐ almendras
1 1/2 taza, entera (217g)
- ☐ nueces
4 cucharadita, picada (10g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (85g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/4 lata(s) (560g)
- ☐ hummus
15 cda (225g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
5 cda (80g)
- ☐ tofu firme
3/4 package (16 oz) (340g)
- ☐ frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
6 1/3 taza(s) (mL)

- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 paquete (155 g) (799g)
- ☐ Levadura nutricional
3/4 taza (45g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
7 3/4 taza (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)
- ☐ chips de chocolate
2 cucharadita (9g)
- ☐ pasta de curry
2/3 cdita (3g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ comino molido
4 g (4g)
- ☐ albahaca, seca
1 1/2 cdita, molido (2g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ coriandro molido
3/8 cdita (1g)

- ☐ salsa barbecue
3/4 taza (215g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
7 lata (~540 g) (3682g)
- ☐ salsa chili con ajo
1/3 cdita (2g)
- ☐ salsa de ostras
1/3 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)
- ☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
- ☐ pan rallado
4 cucharada (27g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 cda (26g)
 - ☐ mermelada
3 cda (63g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja sin azúcar
6 taza (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
hummus
15 cda (225g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con mermelada

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 74g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

mermelada

1 1/2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)

mermelada

3 cda (63g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

299 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



aderezo para ensaladas

3 1/2 cda (mL)

apio crudo, troceado

2 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (93g)

mezcla de hojas verdes

1 1/6 paquete (155 g) (181g)

pepino, en rodajas

1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

tomates, en cubos

1 1/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (144g)

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

Seitán con ajo y pimienta

799 kcal ● 71g protein ● 39g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva

2 1/3 cucharada (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (47g)

pimiento verde

2 1/3 cucharada, picada (22g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

1 1/6 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

seitán, estilo pollo

9 1/3 oz (265g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



salsa barbecue

3/4 taza (215g)

sal

3/4 cdita (5g)

Levadura nutricional

3/4 taza (45g)

coliflor

3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



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. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 1/2 lata(s) - 865 kcal  63g protein  24g fat  81g carbs  19g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 1/2 lata (~540 g) (1841g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
7 lata (~540 g) (3682g)

- 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

tomates

14 cucharada de tomates cherry (130g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

tomates

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

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

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Nuggets de seitán empanizados

680 kcal ● 52g protein ● 27g fat ● 53g carbs ● 3g fiber



ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
coriandro molido
3/8 cdita (1g)
pan rallado
4 cucharada (27g)
ketchup
3 cda (51g)
seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado
6 oz (170g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber

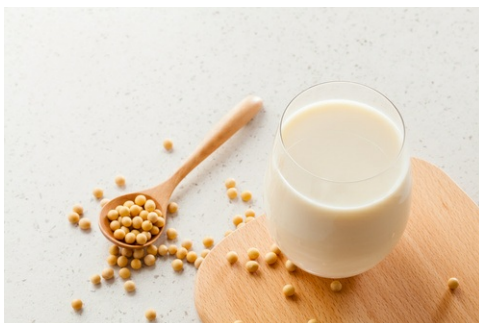


granos de maíz congelados
1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)
leche de soja sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

330 kcal  8g protein  2g fat  65g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
6 oz (170g)

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 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 1/3 cdita (8g)
hojas de kale
1 1/3 manojo (227g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 2/3 cdita (16g)
hojas de kale
2 2/3 manojo (454g)
aceite de oliva
2 2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas cremosas con batata

614 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 79g carbs ● 16g fiber



lentejas, crudas

1/2 taza (85g)

caldo de verduras

1 1/3 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1 1/3 taza(s) (40g)

leche de coco en lata

2 2/3 cucharada (mL)

aceite

1/3 cda (mL)

comino molido

1/6 cda (1g)

cebolla, cortado en cubitos

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

682 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 27g fiber



caldo de verduras

5 taza(s) (mL)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

hojas de kale, picado

2 1/2 taza, picada (100g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 1/4 lata(s) (560g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Para las 2 comidas:

plátano

6 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (708g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n

11 piezas (281g)

ketchup

2 3/4 cda (47g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n

22 piezas (561g)

ketchup

5 1/2 cda (94g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s) - 216 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

nueces

4 cucharadita, picada (10g)

almendras

4 cucharadita, entera (12g)

chips de chocolate

2 cucharadita (9g)

pasas

2 cucharadita (no compactada) (6g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

Estofado de frijoles negros y batata

830 kcal ● 41g protein ● 12g fat ● 93g carbs ● 47g fiber



agua
2 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
hojas de kale
16 cucharada, picada (40g)
aceite
2/3 cda (mL)
puré de tomate
1 1/3 cda (21g)
frijoles negros, escurrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
cebolla, picado
2/3 pequeña (47g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

apio crudo, troceado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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

Seitán en salsa de cacahuete

834 kcal ● 51g protein ● 48g fat ● 45g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

leche de coco en lata

1/3 lata (mL)

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

azúcar

1 cda (13g)

aceite

1/3 cda (mL)

pasta de curry

1/3 cdita (2g)

salsa de soja (tamari)

1/3 cdita (mL)

salsa chili con ajo

1/6 cdita (1g)

salsa de ostras

1/6 cdita (1g)

jengibre fresco, picado

2/3 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

seitán, estilo pollo

1/3 lbs (151g)

cebolla, picado

1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

espinaca fresca, picado

1/3 manojo (113g)

cebolletas, picado

1 1/3 mediano (10.5 cm largo)
(20g)

Para las 2 comidas:

leche de coco en lata

2/3 lata (mL)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

azúcar

2 cda (26g)

aceite

2/3 cda (mL)

pasta de curry

2/3 cdita (3g)

salsa de soja (tamari)

2/3 cdita (mL)

salsa chili con ajo

1/3 cdita (2g)

salsa de ostras

1/3 cdita (2g)

jengibre fresco, picado

1 1/3 cdita (3g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

seitán, estilo pollo

2/3 lbs (302g)

cebolla, picado

2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

espinaca fresca, picado

2/3 manojo (227g)

cebolletas, picado

2 2/3 mediano (10.5 cm largo)
(40g)

1. Combina el jengibre, el ajo y la pasta de curry en un bol pequeño. Vierte lentamente 1/4 taza de leche de coco, removiendo hasta que la mezcla quede homogénea. Incorpora suavemente el seitán, cubriéndolo con la marinada. Refrigerar de 30 minutos a 1 hora. ¡Cuanto más tiempo lo dejes, más sabroso quedará el seitán!
 2. Mezcla la leche de coco restante, la mantequilla de cacahuete, el azúcar, el aceite vegetal, la salsa de soja, la salsa de chile con ajo y la salsa de ostras en un bol mediano. No te preocupes si no queda completamente homogéneo: al cocinarlo los ingredientes se integrarán. Reserva la salsa.
 3. Engrasa ligeramente una sartén grande con spray de cocina; añade la cebolla picada; cocina a fuego alto durante 3 a 4 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el seitán y cocina hasta que esté bien caliente, unos 7 minutos. Vierte la salsa y mezcla para combinar. Añade las espinacas y las cebolletas; cocina 3 minutos, o hasta que la salsa espese y las espinacas estén cocidas.
-

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.