

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteínas de 3400 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

3369 kcal ● 278g protein (33%) ● 120g fat (32%) ● 241g carbs (29%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

500 kcal, 13g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuete tostado
1/4 taza(s)- 230 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Uvas
160 kcal



Semillas de girasol
240 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

700 kcal, 47g proteína, 90g carbohidratos netos, 11g grasa



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Patata asada básica
1 1/2 patata(s)- 396 kcal

Cena

1235 kcal, 95g proteína, 58g carbohidratos netos, 66g grasa



Seitán con ajo y pimienta
1027 kcal



Tomates asados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Day 2

3295 kcal ● 257g protein (31%) ● 103g fat (28%) ● 277g carbs (34%) ● 58g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 13g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuete tostado
1/4 taza(s)- 230 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Uvas
160 kcal



Semillas de girasol
240 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

700 kcal, 47g proteína, 90g carbohidratos netos, 11g grasa



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Patata asada básica
1 1/2 patata(s)- 396 kcal

Cena

1160 kcal, 74g proteína, 94g carbohidratos netos, 49g grasa



Lentejas
405 kcal



Tofu al limón y pimienta
21 onza- 756 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

Desayuno

500 kcal, 13g proteína, 55g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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

Aperitivos

445 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Uvas
160 kcal



Semillas de girasol
240 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

3429 kcal ● 231g protein (27%) ● 112g fat (29%) ● 312g carbs (36%) ● 62g fiber (7%)

Almuerzo

835 kcal, 20g proteína, 125g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1 sándwich(es)- 485 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal

Cena

1160 kcal, 74g proteína, 94g carbohidratos netos, 49g grasa



Lentejas
405 kcal



Tofu al limón y pimienta
21 onza- 756 kcal

Day 4

3377 kcal ● 240g protein (28%) ● 108g fat (29%) ● 281g carbs (33%) ● 79g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate
176 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras
346 kcal

Almuerzo

980 kcal, 49g proteína, 108g carbohidratos netos, 22g grasa



Salteado teriyaki de garbanzos
738 kcal



Lentejas
174 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 30g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate
172 kcal

Cena

995 kcal, 31g proteína, 151g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Pasta con salsa comprada
766 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

3350 kcal ● 243g protein (29%) ● 157g fat (42%) ● 163g carbs (19%) ● 78g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate
176 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras
346 kcal

Aperitivos

390 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 30g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate
172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

960 kcal, 42g proteína, 46g carbohidratos netos, 59g grasa



Tempeh estiló búfalo con aderezo ranch vegano
589 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal



Papas fritas al horno
193 kcal

Cena

990 kcal, 41g proteína, 95g carbohidratos netos, 33g grasa



Hamburguesa vegetariana
2 hamburguesa- 550 kcal



Col rizada (collard) con ajo
438 kcal

Day 6

3446 kcal ● 230g protein (27%) ● 93g fat (24%) ● 331g carbs (38%) ● 92g fiber (11%)

Desayuno

570 kcal, 19g proteína, 75g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano
570 kcal

Aperitivos

375 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



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



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 44g proteína, 119g carbohidratos netos, 27g grasa



Cassoulet de alubias blancas
770 kcal



Pan de ajo vegano sencillo
2 rebanada(s)- 252 kcal

Cena

990 kcal, 41g proteína, 95g carbohidratos netos, 33g grasa



Hamburguesa vegetariana
2 hamburguesa- 550 kcal



Col rizada (collard) con ajo
438 kcal

Day 7

3370 kcal ● 233g protein (28%) ● 86g fat (23%) ● 332g carbs (39%) ● 85g fiber (10%)

Desayuno

570 kcal, 19g proteína, 75g carbohidratos netos, 16g grasa



[Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano](#)

570 kcal

Aperitivos

375 kcal, 17g proteína, 38g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Leche de soja](#)

1 1/3 taza(s)- 113 kcal



[Avena instantánea con leche de almendra](#)

1 paquete(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 44g proteína, 119g carbohidratos netos, 27g grasa



[Cassoulet de alubias blancas](#)

770 kcal



[Pan de ajo vegano sencillo](#)

2 rebanada(s)- 252 kcal

Cena

910 kcal, 44g proteína, 95g carbohidratos netos, 26g grasa



[Hamburguesa vegetal](#)

2 disco- 254 kcal



[Patatas fritas de zanahoria](#)

369 kcal



[Lentejas](#)

289 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína**
32 cucharada grande (1/3 taza c/u) (992g)
- agua**
2 1/2 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**
6 1/4 taza (mL)

Frutas y jugos

- uvas**
8 1/4 taza (759g)
- manzanas**
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- limón**
3 1/2 pequeña (203g)
- plátano**
7 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (826g)
- aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- jugo de limón**
1 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
4 oz (113g)
- nueces**
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- semillas de chía**
2 cda (28g)

Verduras y productos vegetales

- tomates**
11 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1408g)
- patatas**
3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1292g)
- cebolla**
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (280g)
- pimiento verde**
3 cucharada, picada (28g)
- ajo**
20 diente(s) (60g)
- hojas de kale**
1/2 manojo (85g)
- mezcla de verduras congeladas**
1 paquete (283 g) (284g)
- ketchup**
4 cda (68g)
- col rizada (collard greens)**
2 3/4 lbs (1247g)
- apio crudo**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- zanahorias**
12 mediana (742g)

Cereales y pastas

- seitán**
22 oz (624g)
- fécula de maíz**
6 cda (48g)
- pasta seca cruda**
6 oz (171g)

Grasas y aceites

Especias y hierbas

- sal**
11 1/2 g (11g)
- pimienta negra**
3/8 cdita, molido (1g)
- limón y pimienta**
1 1/2 cdita (3g)
- romero, seco**
1 1/3 cdita (2g)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados**
3/4 taza (110g)
- lentejas, crudas**
2 taza (352g)
- tofu firme**
2 1/2 lbs (1191g)
- mantequilla de cacahuate**
3 oz (91g)
- garbanzos, en conserva**
1 lata(s) (448g)
- tempeh**
6 oz (170g)
- frijoles blancos, en conserva**
2 lata(s) (878g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor**
5 sobre (215g)

Productos horneados

- pan**
12 rebanada (384g)
- bollos de hamburguesa**
4 bollo(s) (204g)

Otro

- polvo de cacao**
1 cda (6g)
- cubitos de hielo**
1/2 taza(s) (70g)
- proteína en polvo, chocolate**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- Salsa teriyaki**
4 cucharada (mL)
- mezcla de hojas verdes**
1 paquete (155 g) (158g)
- Aderezo ranch vegano**
3 cucharada (mL)
- hamburguesa vegetal**
6 hamburguesa (426g)
- leche de soja sin azúcar**
2 2/3 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
3/8 frasco (680 g) (252g)
- salsa Frank's Red Hot**
3 cucharada (mL)
- caldo de verduras**
1 taza(s) (mL)

- aceite**
6 1/2 oz (mL)
 - aceite de oliva**
2 2/3 oz (mL)
 - spray para cocinar**
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
 - aderezo para ensaladas**
1 1/2 cda (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los días 4 y 5

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.

Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras

346 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo
1/4 taza(s) (35g)
leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
mantequilla de cacahuete
1 cdita (5g)
proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 2 comidas:

cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)
leche de almendra, sin azúcar
4 taza (mL)
mantequilla de cacahuete
2 cdita (11g)
proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Servir frío.

Desayuno 3 ↗

Comer los días 6 y 7

Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

570 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 75g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete
1 1/2 cda (24g)
pan, tostado
3 rebanada (96g)
plátano, cortado en rodajas
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)
pan, tostado
6 rebanada (192g)
plátano, cortado en rodajas
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. Tueste el pan si lo desea y úntelo con mantequilla de cacahuete.
2. Añada tantas rodajas de plátano como pueda y cubra con la otra mitad del pan. El plátano sobrante puede comerse aparte.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
5 oz (142g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
10 oz (284g)
aceite
2 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.

Patata asada básica

1 1/2 patata(s) - 396 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 74g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
patatas
1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
sal
3 pizca (1g)
patatas
3 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1107g)

1. HORNO:

2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócalas en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.

4. MICROONDAS:

5. Cepilla la patata y píñchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.

6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.

7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1 sándwich(es) - 485 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 53g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
plátano, cortado en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fria el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Plátano

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



Rinde 3 plátano(s)

plátano

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Salteado teriyaki de garbanzos

738 kcal ● 36g protein ● 17g fat ● 79g carbs ● 31g fiber



mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

aceite

1/2 cda (mL)

Salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

salsa Frank's Red Hot

3 cucharada (mL)

tempeh, troceado grueso

6 oz (170g)

Aderezo ranch vegano

3 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 3 tomate(s)

aceite

3 cdita (mL)

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).

2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.

3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.

2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.

3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cassoulet de alubias blancas

770 kcal ● 35g protein ● 16g fat ● 94g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

aceite

1 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

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

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

2 grande (144g)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

aceite

2 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

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

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

4 grande (288g)

cebolla, cortado en cubitos

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).

2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.

3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.

4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.

5. Sirve.

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan

2 rebanada (64g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

pan

4 rebanada (128g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Uvas

160 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 3/4 taza (253g)

Para las 3 comidas:

uvas
8 1/4 taza (759g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
4 oz (113g)

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

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates

1/2 rebanadas (13g)

polvo de cacao

1/2 cda (3g)

semillas de chía

1 cda (14g)

leche de almendra, sin azúcar

3/8 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Leche de soja

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



Para una sola comida:
leche de soja sin azúcar
1 1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:
leche de soja sin azúcar
2 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Seitán con ajo y pimienta

1027 kcal ● 92g protein ● 50g fat ● 49g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
3 cucharada (mL)
cebolla
6 cucharada, picada (60g)
pimiento verde
3 cucharada, picada (28g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
agua
1 1/2 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
3/4 lbs (340g)
ajo, picado finamente
3 3/4 diente(s) (11g)

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.

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)
aceite
3 1/2 cdita (mL)
tomates
3 1/2 entero pequeño (~6.1 cm diá.)
(319g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los días 2 y día 3

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

agua
4 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
56 cucharadita (224g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.

2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Tofu 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masaja el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



pasta seca cruda
6 oz (171g)
salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 4 ↗

Comer los días 5 y 6

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
ketchup
2 cda (34g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
ketchup
4 cda (68g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócalo en el pan y añade hojas verdes y kétchup. Si quieras, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
22 oz (624g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 3/4 lbs (1247g)
aceite
2 3/4 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
ajo, picado
8 1/4 diente(s) (25g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Patatas fritas de zanahoria

369 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 31g carbs ● 13g fiber



aceite de oliva
1 1/3 cdta (mL)
romero, seco
1 1/3 cdita (2g)
sal
1/3 cdita (2g)
zanahorias, pelado
16 oz (454g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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.

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.