

Meal Plan - Dieta vegana alta en proteína de 3500 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

3487 kcal ● 246g protein (28%) ● 151g fat (39%) ● 230g carbs (26%) ● 57g fiber (6%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



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

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 70g carbohidratos netos, 63g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Gajos de batata
347 kcal



Espinacas salteadas sencillas
398 kcal

Aperitivos

415 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Pistachos
375 kcal

Cena

1225 kcal, 64g proteína, 110g carbohidratos netos, 55g grasa



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Seitán en salsa de cacahuete
834 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 2

3487 kcal ● 246g protein (28%) ● 151g fat (39%) ● 230g carbs (26%) ● 57g fiber (6%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



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

Almuerzo

1190 kcal, 55g proteína, 70g carbohidratos netos, 63g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Gajos de batata
347 kcal



Espinacas salteadas sencillas
398 kcal

Aperitivos

415 kcal, 15g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Pistachos
375 kcal

Cena

1225 kcal, 64g proteína, 110g carbohidratos netos, 55g grasa



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Seitán en salsa de cacahuete
834 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

3540 kcal ● 233g protein (26%) ● 95g fat (24%) ● 393g carbs (44%) ● 44g fiber (5%)

Desayuno

165 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



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

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

1400 kcal, 48g proteína, 160g carbohidratos netos, 58g grasa



Sándwich a la plancha vegano
3 sándwich(es)- 993 kcal



Yogur de leche de soja
3 envase- 407 kcal

Cena

1125 kcal, 56g proteína, 144g carbohidratos netos, 28g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña
779 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 4

3525 kcal ● 246g protein (28%) ● 129g fat (33%) ● 283g carbs (32%) ● 61g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 58g carbohidratos netos, 14g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
2 tostada(s)- 386 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 47g proteína, 21g carbohidratos netos, 80g grasa



Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 460 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
589 kcal

Cena

1125 kcal, 56g proteína, 144g carbohidratos netos, 28g grasa



Tazón de tofu con bbq y piña
779 kcal



Lentejas
347 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

3484 kcal ● 232g protein (27%) ● 136g fat (35%) ● 266g carbs (31%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 58g carbohidratos netos, 14g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Tostada con aguacate estilo suroeste
2 tostada(s)- 386 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 56g carbohidratos netos, 5g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 37g proteína, 76g carbohidratos netos, 62g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco
1089 kcal

Cena

1045 kcal, 52g proteína, 73g carbohidratos netos, 53g grasa



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



Lentejas al curry
482 kcal



Leche de soja
3 2/3 taza(s)- 311 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

3468 kcal ● 233g protein (27%) ● 160g fat (41%) ● 207g carbs (24%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

460 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 37g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Súper batido verde sencillo

230 kcal

Aperitivos

385 kcal, 24g proteína, 38g carbohidratos netos, 6g grasa



Moras

2 taza(s)- 139 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 37g proteína, 76g carbohidratos netos, 62g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco

1089 kcal

Cena

1045 kcal, 52g proteína, 73g carbohidratos netos, 53g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal



Lentejas al curry

482 kcal



Leche de soja

3 2/3 taza(s)- 311 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 7

3504 kcal ● 249g protein (28%) ● 123g fat (32%) ● 311g carbs (35%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 11g proteína, 17g carbohidratos netos, 37g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Súper batido verde sencillo

230 kcal

Almuerzo

1140 kcal, 40g proteína, 156g carbohidratos netos, 36g grasa



Curry de tofu con arroz

748 kcal



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Cena

1030 kcal, 65g proteína, 96g carbohidratos netos, 41g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Sandía

8 oz- 82 kcal



Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 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



Productos horneados

- pan naan
4 1/2 pieza(s) (405g)
- pan
16 oz (448g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata
2 1/2 lata (mL)
- pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)
- semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
- salsa de soja (tamari)
2 oz (mL)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu firme
2 1/2 lbs (1120g)
- lentejas, crudas
2 2/3 taza (512g)
- frijoles refritos
1 taza (242g)
- cacahuete tostados
1 taza (146g)

Dulces

- azúcar
2 cda (26g)

Grasas y aceites

- aceite
5 3/4 oz (mL)
- aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)

Otro

- pasta de curry
2/3 oz (23g)
- Queso vegano, en lonchas
6 rebanada(s) (121g)
- yogur de soja
3 envase(s) (451g)

Cereales y pastas

- seitán
2/3 lbs (302g)
- arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Bebidas

- polvo de proteína
33 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1023g)
- agua
44 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
- cereal para el desayuno
3 ración (90g)

Especias y hierbas

- sal
2 3/4 cdita (16g)
- pimienta negra
1 2/3 cdita, molido (4g)
- pimentón
1/2 cdita (1g)
- curry en polvo
2 cda (13g)

Frutas y jugos

- arándanos secos
3/4 taza (120g)
- piña enlatada
3 taza, trozos (543g)
- peras
2 mediana (356g)
- zarzamoras
4 taza (576g)
- piña, congelada
1 taza, trozos (165g)
- sandía
8 oz (227g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

- Guacamole, comercial**
8 cda (124g)
- coliflor rallada congelada**
1 taza, preparada (191g)
- leche de soja sin azúcar**
7 1/3 taza (mL)
- tomates en cubos**
1 lata(s) (420g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)**
2 barra (100g)
- Salsa de curry**
1/2 frasco (425 g) (213g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
13 piezas (332g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa chili con ajo**
1/3 cdita (2g)
- salsa de ostras**
1/3 cdita (2g)
- salsa barbecue**
3/4 taza (209g)

Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco**
10 1/4 g (10g)
 - ajo**
16 1/2 diente(s) (49g)
 - cebolla**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (223g)
 - espinaca fresca**
4 1/3 paquete (283 g) (1232g)
 - cebolletas**
2 2/3 mediano (10.5 cm largo) (40g)
 - tomates**
24 tomates cherry (408g)
 - batatas / boniatos**
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)
 - brócoli**
3 3/4 taza, picado (341g)
 - espinacas picadas congeladas**
1 paquete 285 g (284g)
 - ketchup**
3 1/4 cda (55g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 día 4 y día 5

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.

Tostada con aguacate estilo suroeste

2 tostada(s) - 386 kcal ● 17g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
Guacamole, comercial
4 cda (62g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
Guacamole, comercial
8 cda (124g)
frijoles refritos
1 taza (242g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Súper batido verde sencillo

230 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
piña, congelada
1/2 taza, trozos (83g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
piña, congelada
1 taza, trozos (165g)

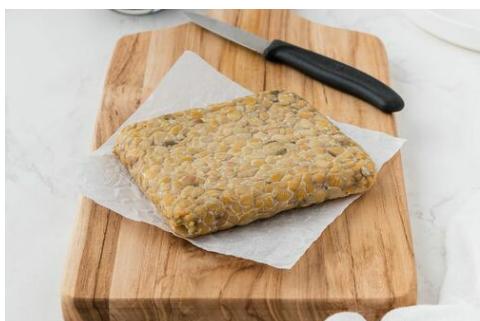
1. Licúa la leche de coco y las espinacas en una licuadora hasta que esté completamente suave.
2. Añade los trozos de piña congelada y vuelve a licuar hasta que esté suave.
3. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

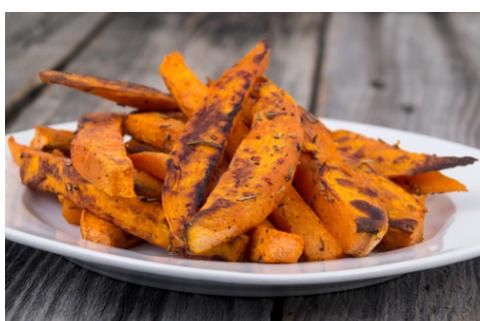
Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\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.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo
(280g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo
(560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Espinacas salteadas sencillas

398 kcal ● 14g protein ● 29g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
espinaca fresca
16 taza(s) (480g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cda (mL)
espinaca fresca
32 taza(s) (960g)
ajo, cortado en cubitos
4 diente (12g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Sándwich a la plancha vegano

3 sándwich(es) - 993 kcal ● 30g protein ● 47g fat ● 101g carbs ● 11g fiber



Rinde 3 sándwich(es)

pan
6 rebanada (192g)
aceite
3 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
6 rebanada(s) (121g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Yogur de leche de soja

3 envase - 407 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 envase

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Cacahuete tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber

Rinde 1/2 taza(s)



cacahuete tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

589 kcal ● 30g protein ● 44g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



brócoli

3/4 taza, picado (68g)

coliflor rallada congelada

1 taza, preparada (191g)

salsa de soja (tamari)

3 cda (mL)

aceite

2 1/4 cda (mL)

semillas de sésamo

1 1/2 cdita (5g)

tofu firme, escurrido y secado con

papel de cocina

1/2 lbs (213g)

ajo, picado fino

1 1/2 diente (5g)

jengibre fresco, picado fino

1 1/2 cdita (3g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sopa especiada de lentejas con coco

1089 kcal ● 37g protein ● 62g fat ● 76g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

pimentón
1/4 cdita (1g)
tomates en cubos
1/2 lata(s) (210g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/2 lata (mL)
curry en polvo
1 cda (6g)
aceite
1 cda (mL)
espinacas picadas congeladas
1/2 paquete 285 g (142g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 grande (75g)
ajo, cortado en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

pimentón
1/2 cdita (1g)
tomates en cubos
1 lata(s) (420g)
agua
5 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1 lata (mL)
curry en polvo
2 cda (13g)
aceite
2 cda (mL)
espinacas picadas congeladas
1 paquete 285 g (284g)
cebolla, cortado en cubos
1 grande (150g)
ajo, cortado en cubos
5 diente(s) (15g)
jengibre fresco, cortado en cubos
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Curry de tofu con arroz

748 kcal ● 27g protein ● 29g fat ● 90g carbs ● 5g fiber



Salsa de curry

1/2 frasco (425 g) (213g)
aceite
1 cdita (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.\r\nEscurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.\r\nCorta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.\r\nCalienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.\r\nLuego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.\r\nVierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.\r\nSirve el curry de tofu sobre el arroz.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara

1 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 3 comidas:

arándanos secos
3/4 taza (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

224 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno
1 ración (30g)
leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 3 comidas:

cereal para el desayuno
3 ración (90g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\r\nBusca 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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras

2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

4 taza (576g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)

1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)

2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber

Para una sola comida:



pan naan

1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

pan naan

3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Seitán en salsa de cacahuate

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



Para una sola comida:

leche de coco en lata	Para las 2 comidas:
1/3 lata (mL)	2/3 lata (mL)
mantequilla de cacahuate	mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)	2 cda (32g)
azúcar	azúcar
1 cda (13g)	2 cda (26g)
aceite	aceite
1/3 cda (mL)	2/3 cda (mL)
pasta de curry	pasta de curry
1/3 cdita (2g)	2/3 cdita (3g)
salsa de soja (tamari)	salsa de soja (tamari)
1/3 cdita (mL)	2/3 cdita (mL)
salsa chili con ajo	salsa chili con ajo
1/6 cdita (1g)	1/3 cdita (2g)
salsa de ostras	salsa de ostras
1/6 cdita (1g)	1/3 cdita (2g)
jengibre fresco, picado	jengibre fresco, picado
2/3 cdita (1g)	1 1/3 cdita (3g)
ajo, picado	ajo, picado
1 diente(s) (3g)	2 diente(s) (6g)
seitán, estilo pollo	seitán, estilo pollo
1/3 lbs (151g)	2/3 lbs (302g)
cebolla, picado	cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)	2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
espinaca fresca, picado	espinaca fresca, picado
1/3 manojo (113g)	2/3 manojo (227g)
cebolletas, picado	cebolletas, picado
1 1/3 mediano (10.5 cm largo) (20g)	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, cubriendolo con la marinada. Refrigerá 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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tazón de tofu con bbq y piña

779 kcal ● 32g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
piña enlatada
1 1/2 taza, trozos (272g)
salsa barbecue
6 cucharada (105g)
aceite
3/4 cda (mL)

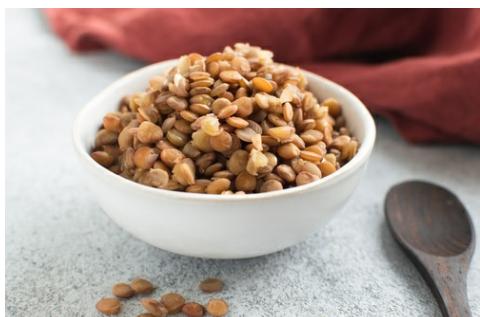
Para las 2 comidas:

brócoli
3 taza, picado (273g)
tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
piña enlatada
3 taza, trozos (543g)
salsa barbecue
3/4 taza (209g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Esurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Cúrtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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. Esurre el exceso de agua. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Lentejas al curry

482 kcal ● 18g protein ● 25g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
pasta de curry
2/3 cda (10g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
leche de coco en lata
16 cucharada (mL)
pasta de curry
1 1/3 cda (20g)

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

3 2/3 taza(s) - 311 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
3 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
7 1/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 barra(s)

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz

sandía
8 oz (227g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
13 piezas (332g)
ketchup
3 1/4 cda (55g)

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

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.