

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 1700 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

1663 kcal ● 123g protein (30%) ● 70g fat (38%) ● 103g carbs (25%) ● 32g fiber (8%)

Desayuno

300 kcal, 29g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Almuerzo

485 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Coles de Bruselas asadas

232 kcal

Cena

500 kcal, 13g proteína, 60g carbohidratos netos, 20g grasa



Arroz y frijoles beliceños

362 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1668 kcal ● 132g protein (32%) ● 76g fat (41%) ● 76g carbs (18%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

300 kcal, 29g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

Almuerzo

485 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 20g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Coles de Bruselas asadas

232 kcal

Cena

505 kcal, 22g proteína, 33g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1658 kcal ● 140g protein (34%) ● 60g fat (33%) ● 95g carbs (23%) ● 45g fiber (11%)

Desayuno

300 kcal, 29g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

Aperitivos

165 kcal, 5g proteína, 4g carbohidratos netos, 14g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 31g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal



Zanahorias y hummus

164 kcal

Cena

485 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 14g grasa



Zoodles marinara

338 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Day 4

1653 kcal ● 125g protein (30%) ● 60g fat (32%) ● 108g carbs (26%) ● 46g fiber (11%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
1 salchichas- 38 kcal



[Revuelto de tofu al estilo indio](#)
189 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



[Cacahuetes tostados](#)
1/8 taza(s)- 115 kcal



[Súper batido verde sencillo](#)
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 31g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



[Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa](#)
4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal



[Zanahorias y hummus](#)
164 kcal

Cena

485 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 14g grasa



[Zoodles marinara](#)
338 kcal



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

Day 5

1676 kcal ● 117g protein (28%) ● 77g fat (41%) ● 99g carbs (24%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)
1 salchichas- 38 kcal



[Revuelto de tofu al estilo indio](#)
189 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



[Cacahuetes tostados](#)
1/8 taza(s)- 115 kcal



[Súper batido verde sencillo](#)
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 22g grasa



[Chili vegano con 'carne'](#)
291 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
203 kcal

Cena

510 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 24g grasa



[Lo-mein de tofu](#)
508 kcal

Day 6

1667 kcal ● 128g protein (31%) ● 66g fat (36%) ● 103g carbs (25%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Bagel mediano tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 192 kcal

Aperitivos

225 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 24g proteína, 37g carbohidratos netos, 22g grasa



Chili vegano con 'carne'
291 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Day 7

1679 kcal ● 137g protein (33%) ● 72g fat (39%) ● 91g carbs (22%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Bagel mediano tostado con queso crema vegano
1/2 bagel(s)- 192 kcal

Aperitivos

225 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 16g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

505 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Bandeja de salchicha vegana y verduras
240 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Lista de compras



Otro

- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- mezcla de hojas verdes
17 1/4 taza (518g)
- mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- leche de soja sin azúcar
4 1/2 taza (mL)
- salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)
- mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)
- queso crema sin lácteos
2 cda (30g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- cúrcuma molida
1 cdita (3g)
- curry en polvo
1 cdita (2g)
- comino molido
5/6 cdita (2g)
- chile en polvo
1/3 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas
1 lbs (454g)
- ajo
2 3/4 diente(s) (8g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (50g)
- pimiento rojo
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)
- hojas de kale
1 taza, picada (40g)
- lechuga romana
1 2/3 cabeza (1048g)
- pimiento
1 grande (153g)
- zanahorias baby
32 mediana (320g)

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos
1/2 taza (75g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (56g)
- leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)

Bebidas

- polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- agua
17 3/4 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Dulces

- cacao en polvo
3 cdita (5g)

Legumbres y derivados

- frijoles rojos (kidney)
5/8 lata (261g)
- cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- hummus
8 cda (120g)
- tofu firme
1/2 lbs (198g)
- lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1/3 paquete (340 g) (113g)
- tofu extra firme
6 oz (170g)

- calabacín**
6 mediana (1176g)
- espinaca fresca**
1/6 paquete (283 g) (43g)
- tomates**
2 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (303g)
- patatas**
6 1/4 oz (177g)
- chalotas**
1/4 chalota (28g)
- tomates estofados enlatados**
1/3 lata (~411 g) (135g)
- mezcla de verduras congeladas**
6 oz (170g)
- zanahorias**
2 mediana (122g)
- brócoli**
1 taza, picado (91g)

- salsa de soja (tamari)**
3/8 cda (mL)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo**
4 cucharada (46g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
2 1/3 taza(s) (mL)
- salsa barbecue**
4 cda (68g)
- salsa para pasta**
3 taza (780g)
- ramen con sabor oriental**
3/8 paquete con sobre de sabor (32g)

Frutas y jugos

- piña, congelada**
1/2 taza, trozos (83g)

Productos horneados

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

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 3 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

agua

1 taza(s) (mL)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

proteína en polvo, chocolate

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

Para las 3 comidas:

agua

3 taza(s) (mL)

leche de almendra, sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas - 38 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas (23g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)

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

Revuelto de tofu al estilo indio

189 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tomates
1 oz, tomates cherry (28g)
espinaca fresca
1/2 oz (14g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
1/4 lbs (99g)
cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
curry en polvo
1/2 cdita (1g)
comino molido
1/4 cdita (1g)
aceite
3/8 cda (mL)
patatas, cortado en gajos
1 1/2 oz (43g)
chalotas, picado
1/8 chalota (14g)

Para las 2 comidas:

tomates
2 oz, tomates cherry (57g)
espinaca fresca
1 oz (28g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
1/2 lbs (198g)
cúrcuma molida
1 cdita (3g)
curry en polvo
1 cdita (2g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
patatas, cortado en gajos
3 oz (85g)
chalotas, picado
1/4 chalota (28g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Coloca las papas en una bandeja para hornear y mézclalas con la mitad del aceite y algo de sal y pimienta. Ásalas hasta que estén tiernas, unos 20-25 minutos.
2. Mientras tanto, calienta la mitad restante del aceite en una sartén a fuego medio. Añade las especias, los tomates, la chalota y algo de sal y pimienta. Remueve y cocina 1-2 minutos hasta que desprendan aroma.
3. Desmenuza el tofu en la sartén y mezcla. Cocina hasta que los tomates estén casi reventados y el tofu esté caliente, unos 5 minutos. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten, 1-2 minutos.
4. Añade las papas asadas al revuelto de tofu y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 2 comidas:

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

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

Bagel mediano tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
queso crema sin lácteos
1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)
queso crema sin lácteos
2 cda (30g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.
Unta el queso crema.
Disfruta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Hamburguesa vegetal

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



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Coles de Bruselas asadas

232 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga - 329 kcal ● 26g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
salsa barbecue
2 cda (34g)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1/2 pequeña (37g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa barbecue
4 cda (68g)
lechuga romana
8 hoja interior (48g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

hummus
8 cda (120g)
zanahorias baby
32 mediana (320g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Chili vegano con 'carne'

291 kcal ● 20g protein ● 8g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/3 cda (mL)
lentejas, crudas
4 cucharadita (16g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/6 paquete (340 g) (57g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
chile en polvo
1/6 cdita (0g)
caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
tomates estofados enlatados
1/6 lata (~411 g) (68g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
1/6 lata (75g)
pimiento, picado
1/3 mediana (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cda (mL)
lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/3 paquete (340 g) (113g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
chile en polvo
1/3 cdita (1g)
caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
tomates estofados enlatados
1/3 lata (~411 g) (135g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
1/3 lata (149g)
pimiento, picado
2/3 mediana (79g)

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

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Ensalada mixta simple

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



mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

3 cucharada (25g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos

1/2 taza (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Cacahuete tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuete tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Súper batido verde sencillo

115 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
leche de coco en lata
3 cucharada (mL)
piña, congelada
4 cucharada, trozos (41g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepititas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Arroz y frijoles beliceños

362 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



leche de coco en lata

3 cucharada (mL)

frijoles rojos (kidney), escurrido

1/4 lata (112g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

ajo, picado fino

3/4 diente(s) (2g)

cebolla, picado

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento rojo, picado

1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Cacahuete tostados

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

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuete tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprendga 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

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 42g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta

1 1/2 taza (390g)

calabacín

3 mediana (588g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

3 taza (780g)

calabacín

6 mediana (1176g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Lo-mein de tofu

508 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 39g carbs ● 9g fiber



tofu extra firme
6 oz (170g)
salsa de soja (tamari)
3/8 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
6 oz (170g)
ramen con sabor oriental
3/8 paquete con sobre de sabor (32g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
zanahorias, cortado en rodajas
1/2 mediana (31g)
brócoli, picado
1/2 taza, picado (46g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 sausage (50g)
patatas, cortado en gajos
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 mediana (61g)
brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 sausage (100g)
patatas, cortado en gajos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 mediana (61g)
lechuga romana, troceado grueso
2 corazones (1000g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

agua

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.