

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 1800 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

1737 kcal ● 123g protein (28%) ● 85g fat (44%) ● 91g carbs (21%) ● 29g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Aperitivos

240 kcal, 4g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Chocolate negro y frambuesas
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

600 kcal, 46g proteína, 26g carbohidratos netos, 33g grasa



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal



Champiñones salteados
6 oz champiñones- 143 kcal

Cena

385 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Day 2

1798 kcal ● 140g protein (31%) ● 78g fat (39%) ● 108g carbs (24%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal

Aperitivos

240 kcal, 4g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Chocolate negro y frambuesas

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

550 kcal, 63g proteína, 35g carbohidratos netos, 16g grasa



Seitán simple

8 onza(s)- 487 kcal



Judías verdes

63 kcal

Day 3

1773 kcal ● 118g protein (27%) ● 85g fat (43%) ● 96g carbs (22%) ● 38g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

495 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Lentejas

116 kcal



Tofu y verduras asadas

396 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1752 kcal ● 126g protein (29%) ● 77g fat (40%) ● 99g carbs (23%) ● 40g fiber (9%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

255 kcal, 10g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Crema vegana de champiñones

502 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Lentejas

116 kcal



Tofu y verduras asadas

396 kcal

Day 5

1802 kcal ● 138g protein (31%) ● 81g fat (41%) ● 93g carbs (21%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Crema vegana de champiñones

502 kcal

Cena

545 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 27g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1797 kcal ● 132g protein (29%) ● 82g fat (41%) ● 97g carbs (21%) ● 35g fiber (8%)

Desayuno

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

530 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 28g grasa



Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

1 wrap(s)- 357 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

Cena

545 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 27g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1755 kcal ● 128g protein (29%) ● 69g fat (36%) ● 108g carbs (25%) ● 47g fiber (11%)

Desayuno

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

530 kcal, 20g proteína, 40g carbohidratos netos, 28g grasa



Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

1 wrap(s)- 357 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

270 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

Cena

505 kcal, 24g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa

386 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
- pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ajo
11 diente(s) (33g)
- champiñones
15 1/4 oz (433g)
- hojas de kale
4 taza, picada (160g)
- judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- coles de Bruselas
6 oz (170g)
- pimiento
3/4 mediana (89g)
- brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- zanahorias
2 1/4 mediana (137g)
- coliflor
5 taza, picado (535g)
- espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (516g)
- pepino
1/2 taza, rodajas (52g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
3 1/2 cdita, molido (8g)
- sal
2 1/4 cdita (14g)
- copos de chile rojo
1 cdita (2g)
- comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- cebolla en polvo
5 cdita (12g)
- ajo en polvo
1/8 cdita (0g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- almendras
2 1/2 oz (67g)
- anacardos tostados
10 cucharada (86g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
11 cuadrado(s) (110g)
- cacao en polvo
3 cdita (5g)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)
- tofu extra firme
1 1/2 bloque (486g)
- hummus
4 cda (60g)
- frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
- salsa
6 cucharada (98g)

Otro

- proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- coliflor rallada congelada
4 taza, congelada (424g)
- tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)

Bebidas

- agua
1 1/4 galón (mL)
- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- leche de almendra, sin azúcar
6 1/2 taza (mL)

Cereales y pastas

- seitán
13 1/3 oz (378g)

Frutas y jugos

- naranja
4 naranja (616g)
 - frambuesas
2 1/4 taza (277g)
 - jugo de limón
1 1/6 fl oz (mL)
 - aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
 - jugo de lima
1/2 cda (mL)
-

- mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Productos horneados

- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Productos lácteos y huevos

- crema agria
1 1/2 cda (18g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

Para las 3 comidas:

chocolate negro 70-85%
9 cuadrado(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

pepitas de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
2/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)

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.

Champiñones salteados

6 oz champiñones - 143 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz champiñones

aceite
3/4 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de lentejas y col rizada

389 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 32g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
jugo de limón
1 cda (mL)
almendras
1 cucharada, en tiras finas (7g)
aceite
1 cda (mL)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
agua
1 taza(s) (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
ajo, cortado en cubos
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
jugo de limón
2 cda (mL)
almendras
2 cucharada, en tiras finas (14g)
aceite
2 cda (mL)
hojas de kale
3 taza, picada (120g)
copos de chile rojo
1 cdita (2g)
agua
2 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
2 diente(s) (6g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Crema vegana de champiñones

502 kcal ● 23g protein ● 26g fat ● 35g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
aceite
1 1/4 cdita (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
cebolla en polvo
2 1/2 cdita (6g)
leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza(s) (mL)
coliflor
2 1/2 taza, picado (268g)
champiñones, cortado en cubitos
2 taza, en trozos o láminas (131g)
cebolla, cortado en cubitos
5/8 pequeña (44g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/4 diente (4g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 1/2 cdita, molido (6g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/4 cdita (8g)
cebolla en polvo
5 cdita (12g)
leche de almendra, sin azúcar
5 taza(s) (mL)
coliflor
5 taza, picado (535g)
champiñones, cortado en cubitos
3 3/4 taza, en trozos o láminas (263g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 pequeña (88g)
ajo, cortado en cubitos
2 1/2 diente (8g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(49g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
hummus
2 cda (30g)
pepino, picado
4 cucharada, rodajas (26g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
5 oz (142g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(98g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
hummus
4 cda (60g)
pepino, picado
1/2 taza, rodajas (52g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.

2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

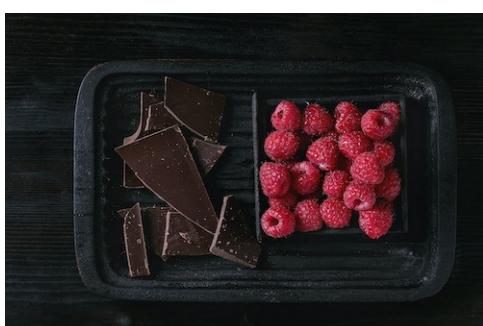
Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro y frambuesas

69 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
2 cucharada (15g)
chocolate negro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
4 cucharada (31g)
chocolate negro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

framboesa
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

framboesa
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Almendras tostadas

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

Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

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 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 2 ↗

Comer los día 2

Seitán simple

8 onza(s) - 487 kcal ● 60g protein ● 15g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

seitán

1/2 lbs (227g)

aceite

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.

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber

judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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 y verduras asadas

396 kcal ● 27g protein ● 20g fat ● 18g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
tofu extra firme
3/4 bloque (243g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
coles de Bruselas, cortado por la mitad
3 oz (85g)
cebolla, cortado en láminas gruesas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pimiento, en rodajas
3/8 mediana (45g)
brócoli, cortado al gusto
6 cucharada, picado (34g)
zanahorias, cortado al gusto
1 mediana (69g)

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)
espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada
4 taza, congelada (424g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
4 diente(s) (12g)
espinaca fresca, picado
2 taza(s) (60g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(228g)

Para las 2 comidas:

aceite
5 cdita (mL)
tomates
5 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(455g)

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 5 ↗

Comer los día 7

Sopa de frijoles negros y salsa

386 kcal ● 22g protein ● 5g fat ● 39g carbs ● 25g fiber



caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
crema agria
1 1/2 cda (18g)
salsa, con trozos
6 cucharada (98g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.