

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 1900 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

1909 kcal ● 141g protein (30%) ● 78g fat (37%) ● 113g carbs (24%) ● 47g fiber (10%)

Desayuno

395 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Semillas de girasol

180 kcal

Aperitivos

225 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

405 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

670 kcal, 38g proteína, 55g carbohidratos netos, 22g grasa



Zoodles marinara

394 kcal



Leche de soja

3 1/4 taza(s)- 275 kcal

Day 2

1909 kcal ● 141g protein (30%) ● 78g fat (37%) ● 113g carbs (24%) ● 47g fiber (10%)

Desayuno

395 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Semillas de girasol

180 kcal

Aperitivos

225 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

405 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Cena

670 kcal, 38g proteína, 55g carbohidratos netos, 22g grasa



Zoodles marinara

394 kcal



Leche de soja

3 1/4 taza(s)- 275 kcal

Day 3

1934 kcal ● 131g protein (27%) ● 92g fat (43%) ● 113g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso vegano

3 cubo(s) de 1"- 273 kcal

Almuerzo

535 kcal, 34g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal

Cena

560 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Coliflor con espinacas

2 taza(s)- 142 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1934 kcal ● 131g protein (27%) ● 92g fat (43%) ● 113g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso vegano
3 cubo(s) de 1"- 273 kcal

Almuerzo

535 kcal, 34g proteína, 38g carbohidratos netos, 24g grasa



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal

Cena

560 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
161 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1931 kcal ● 145g protein (30%) ● 101g fat (47%) ● 89g carbs (18%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

350 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 25g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso vegano
3 cubo(s) de 1"- 273 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de seitán
359 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

550 kcal, 46g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1884 kcal ● 149g protein (32%) ● 83g fat (40%) ● 98g carbs (21%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de seitán

359 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

550 kcal, 46g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Seitán simple

4 onza(s)- 244 kcal



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1853 kcal ● 135g protein (29%) ● 91g fat (44%) ● 86g carbs (18%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 17g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Aperitivos

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

520 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Seitán con ajo y pimienta

228 kcal



Aguacate

176 kcal

Cena

540 kcal, 44g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
13 1/2 taza (mL)
- ☐ Queso vegano, en bloque
9 1" cube (255g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ coliflor rallada congelada
4 taza, congelada (424g)
- ☐ Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ coliflor congelada
1 taza (128g)
- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/4 lbs (103g)
- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)
- ☐ pepitas de girasol
2 oz (57g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)
- ☐ semillas de lino
2 pizca (2g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
6 cda (mL)
- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes, frescas
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ tomates
36 tomates cherry (612g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
16 cucharada grande (1/3 taza c/u) (496g)
- ☐ agua
14 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ frambuesas
5 2/3 oz (161g)
- ☐ limón
1/4 pequeña (15g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3 1/2 taza (910g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete
9 cda (144g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
2/3 cdita (4g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
16 2/3 oz (473g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

- ☐ **apio crudo**
7 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (280g)
 - ☐ **calabacín**
7 mediana (1372g)
 - ☐ **ketchup**
3 1/3 cda (57g)
 - ☐ **ajo**
5 diente(s) (15g)
 - ☐ **espinaca fresca**
6 taza(s) (180g)
 - ☐ **habas de Lima, congeladas**
1 1/6 paquete (285 g) (333g)
 - ☐ **granos de maíz congelados**
3/4 taza (102g)
 - ☐ **cebolla**
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (66g)
 - ☐ **hojas de kale**
1/4 manojo (43g)
 - ☐ **pimiento verde**
2 cucharadita, picada (6g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de cacahuete
6 cda (96g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Apio con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal  1g protein  0g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal  10g protein  17g fat  25g carbs  11g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
aguacates, maduro, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

360 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
- vinagreta balsámica
3 cda (mL)
- judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados
1 taza, trozos de 1,25 cm (113g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
1 1/2 remolacha(s) (75g)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)
- vinagreta balsámica
6 cda (mL)
- judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados
2 1/4 taza, trozos de 1,25 cm (225g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.

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.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

ketchup
1 2/3 cda (28g)
Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)

Para las 2 comidas:

ketchup
3 1/3 cda (57g)
Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Leche de soja

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



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

- aceite
1 cedita (mL)
- Levadura nutricional
1 cedita (1g)
- aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
- espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
- tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
- aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

- aceite
2 cedita (mL)
- Levadura nutricional
2 cedita (3g)
- aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
- tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
- aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los días 7

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea 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.

Seitán con ajo y pimienta

228 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



aceite de oliva
2 cucharadita (mL)
cebolla
4 cucharadita, picada (13g)
pimiento verde
2 cucharadita, picada (6g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
2 2/3 oz (76g)
ajo, picado finamente
5/6 diente(s) (3g)

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.

Aguacate

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



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

Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

polvo de proteína

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

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar

2 taza (mL)

polvo de proteína

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

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

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Queso vegano

3 cubo(s) de 1" - 273 kcal ● 3g protein ● 21g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Queso vegano, en bloque
3 1" cube (85g)

Para las 3 comidas:

Queso vegano, en bloque
9 1" cube (255g)

1. Corta y disfruta.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
frambuesas
20 frambuesas (38g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protein ● 7g fat ● 49g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta

1 3/4 taza (455g)

calabacín

3 1/2 mediana (686g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta

3 1/2 taza (910g)

calabacín

7 mediana (1372g)

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

3 1/4 taza(s) - 275 kcal ● 23g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar

3 1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar

6 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- sal**
1/6 cdita (1g)
- habas de Lima, congeladas**
3/8 paquete (285 g) (107g)
- aceite de oliva**
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1/6 cdita, molido (0g)
- sal**
3/8 cdita (2g)
- habas de Lima, congeladas**
3/4 paquete (285 g) (213g)
- aceite de oliva**
3/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- seitán**
4 oz (113g)
- aceite**
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- 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.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- leche de soja sin azúcar**
1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

- leche de soja sin azúcar**
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
3/4 taza (120g)
granos de maíz congelados
3/4 taza (102g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal ● 44g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

coliflor congelada
1 taza (128g)
aceite
3/4 cda (mL)
salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

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.