

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2100 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

2055 kcal ● 135g protein (26%) ● 94g fat (41%) ● 131g carbs (25%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



[Revuelto de garbanzos](#)

280 kcal



[Sandía](#)

2 oz- 20 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 38g grasa



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)

1 sándwich(es)- 387 kcal



[Cacahuets tostados](#)

1/3 taza(s)- 288 kcal

### Cena

625 kcal, 19g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



[Pasta cremosa de champiñones](#)

323 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

302 kcal

## Day 2

2055 kcal ● 135g protein (26%) ● 94g fat (41%) ● 131g carbs (25%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



[Revuelto de garbanzos](#)

280 kcal



[Sandía](#)

2 oz- 20 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 34g proteína, 35g carbohidratos netos, 38g grasa



[Sándwich vegano de aguacate machacado \(deli\)](#)

1 sándwich(es)- 387 kcal



[Cacahuets tostados](#)

1/3 taza(s)- 288 kcal

### Cena

625 kcal, 19g proteína, 65g carbohidratos netos, 28g grasa



[Pasta cremosa de champiñones](#)

323 kcal




[Ensalada mixta con tomate simple](#)

302 kcal

Desayuno

295 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa


- 


Compota de manzana  
57 kcal
- 

Semillas de girasol  
240 kcal

Aperitivos

315 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa


- 

Aguacate  
176 kcal
- 

Chips de kale  
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

- 

Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

590 kcal, 48g proteína, 36g carbohidratos netos, 24g grasa


- 


Tofu al horno  
16 oz- 452 kcal
- 


Maíz  
139 kcal

Cena

585 kcal, 26g proteína, 63g carbohidratos netos, 18g grasa

- 


Ensalada sencilla de col rizada  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal
- 


Pasta de lentejas  
252 kcal
- 

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

Desayuno

295 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 19g grasa


- 


Compota de manzana  
57 kcal
- 

Semillas de girasol  
240 kcal

Aperitivos

315 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa


- 

Aguacate  
176 kcal
- 

Chips de kale  
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

- 

Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

590 kcal, 48g proteína, 36g carbohidratos netos, 24g grasa


- 


Tofu al horno  
16 oz- 452 kcal
- 


Maíz  
139 kcal

Cena

585 kcal, 26g proteína, 63g carbohidratos netos, 18g grasa

- 


Ensalada sencilla de col rizada  
1 1/2 taza(s)- 83 kcal
- 

Pasta de lentejas  
252 kcal
- 

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

Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



Cacahuets tostados  
1/6 taza(s)- 153 kcal



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas  
1 tostada(s)- 203 kcal

Aperitivos

315 kcal, 5g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa




Aguacate  
176 kcal



Chips de kale  
138 kcal

Suplemento(s) de proteína


275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

615 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 20g grasa




Alitas de seitán teriyaki  
8 onza(s) de seitán- 595 kcal



Tomates cherry  
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena


510 kcal, 22g proteína, 30g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada mixta con tomate simple  
189 kcal




Pan de ajo vegano sencillo  
1 rebanada(s)- 126 kcal



Tofu cajún  
196 kcal

Desayuno

355 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa




Cacahuets tostados  
1/6 taza(s)- 153 kcal



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas  
1 tostada(s)- 203 kcal

Aperitivos

255 kcal, 4g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa




Queso vegano  
2 cubo(s) de 1"- 182 kcal



Frambuesas  
1 taza(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína


275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

595 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa




Seitán simple  
5 onza(s)- 305 kcal



Coles de Bruselas asadas  
290 kcal

Cena

590 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 39g grasa




Fideos de calabacín con salsa de aguacate  
588 kcal

Day 7

2065 kcal ● 137g protein (26%) ● 104g fat (45%) ● 92g carbs (18%) ● 54g fiber (10%)

Desayuno


355 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa

 **Cacahuets tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal

 **Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas**  
1 tostada(s)- 203 kcal

Aperitivos


255 kcal, 4g proteína, 19g carbohidratos netos, 15g grasa

 **Queso vegano**  
2 cubo(s) de 1"- 182 kcal

 **Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal


Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo


595 kcal, 46g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa

 **Seitán simple**  
5 onza(s)- 305 kcal

 **Coles de Bruselas asadas**  
290 kcal

Cena

590 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 39g grasa

 **Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
588 kcal

## Otro

- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
10 slices (104g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
17 1/2 taza (522g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- ☐ tofu sedoso  
1/4 package (16 oz) (113g)
- ☐ pasta de lentejas  
4 oz (113g)
- ☐ Salsa teriyaki  
4 cda (mL)
- ☐ Queso vegano, en bloque  
4 1" cube (113g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
13 1/2 oz (384g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
2 cdita (mL)
- ☐ salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
4 2/3 aguacate(s) (938g)
- ☐ sandía  
4 oz (113g)
- ☐ jugo de limón  
4 fl oz (mL)
- ☐ compota de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ frambuesas  
2/3 lbs (303g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados  
1 taza (164g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata(s) (448g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
2/3 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme  
2 lbs (907g)
- ☐ tofu firme  
6 1/4 oz (177g)

## Productos de frutos secos y semillas

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua  
18 1/3 taza(s) (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
18 3/4 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ comino molido  
1/2 cdita (1g)
- ☐ cúrcuma molida  
1/2 cdita (2g)
- ☐ sal  
2 1/2 cdita (16g)
- ☐ condimento cajún  
5/8 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca  
2 1/2 taza de hojas enteras (60g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes congelados  
4 cucharada (34g)
- ☐ ajo  
5 3/4 diente(s) (17g)
- ☐ champiñones  
3 oz (85g)
- ☐ tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (918g)
- ☐ hojas de kale  
16 1/4 oz (460g)
- ☐ jengibre fresco  
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ☐ granos de maíz congelados  
2 taza (272g)
- ☐ calabacín  
2 1/2 grande (808g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 1/4 lbs (567g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
4 oz (114g)

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

☐ **pepitas de girasol**  
2 2/3 oz (76g)

☐ **semillas de sésamo**  
2 cda (18g)

☐ **mantequilla de almendra**  
3 cda (48g)

☐ **semillas de lino**  
3 pizca (3g)

☐ **seitán**  
18 oz (510g)

---

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Revuelto de garbanzos

280 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 21g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**cúrcuma molida**  
1/4 cdita (1g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/2 lata(s) (224g)

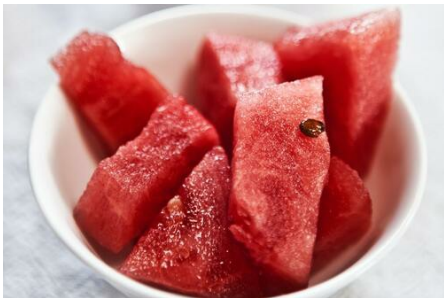
Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
2/3 taza (20g)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**cúrcuma molida**  
1/2 cdita (2g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1 lata(s) (448g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y aplástalos con el dorso de un tenedor. Agrega cúrcuma, comino y una pizca de sal/pimienta, y cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade un chorrito de agua, la levadura nutricional y las hojas verdes y cocina hasta que las hojas se hayan marchitado, 1-2 minutos. ¡Sirve!

### Sandía

2 oz - 20 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**sandía**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**sandía**  
4 oz (113g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)  
Comer los día 3 y día 4

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**compota de manzana**  
1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

**compota de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)  
Comer los día 5, día 6 y día 7

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**mantequilla de almendra**  
3 cda (48g)  
**semillas de lino**  
3 pizca (3g)  
**frambuesas**  
30 frambuesas (57g)

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.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es) - 387 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
5 slices (52g)  
**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**salsa picante**  
1 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1/3 aguacate(s) (67g)

Para las 2 comidas:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
10 slices (104g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**salsa picante**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
16 cucharada (30g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
2/3 aguacate(s) (134g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

### Cacahuets tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
5 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**  
10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

## Tofu al horno

16 oz - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

- salsa de soja (tamari)
- 1/2 taza (mL)
- semillas de sésamo
- 1 cda (9g)
- tofu extra firme
- 1 lbs (454g)
- jengibre fresco, pelado y rallado
- 1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

- salsa de soja (tamari)
- 1 taza (mL)
- semillas de sésamo
- 2 cda (18g)
- tofu extra firme
- 2 lbs (907g)
- jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

## Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- granos de maíz congelados
- 1 taza (136g)

Para las 2 comidas:

- granos de maíz congelados
- 2 taza (272g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s) de seitán

**seitán**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

### Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 tomates cherry

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Seitán simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**seitán**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.  
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Coles de Bruselas asadas

290 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 15g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/3 cedita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cedita, molido (0g)  
**coles de Bruselas**  
10 oz (284g)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
5/8 cedita (4g)  
**pimienta negra**  
3/8 cedita, molido (1g)  
**coles de Bruselas**  
1 1/4 lbs (567g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 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. Vigílas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

---

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### 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 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de limón**  
1 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.

---

### Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**hojas de kale**  
2/3 manojo (113g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 3 comidas:

**sal**  
2 cdita (12g)  
**hojas de kale**  
2 manojo (340g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)




1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
  2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
  3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
  4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
  5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
  6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
  7. Servir
-



# Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

## Queso vegano

2 cubo(s) de 1" - 182 kcal  2g protein  14g fat  12g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**Queso vegano, en bloque**  
2 1" cube (57g)

Para las 2 comidas:

**Queso vegano, en bloque**  
4 1" cube (113g)

1. Corta y disfruta.

## Frambuesas

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



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pasta cremosa de champiñones

323 kcal ● 13g protein ● 9g fat ● 45g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**tofu sedoso**  
1/8 package (16 oz) (57g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/4 cda (mL)  
**guisantes congelados**  
2 cucharada (17g)  
**jugo de limón**  
1/8 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**ajo, picado fino**  
3/8 diente(s) (1g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**tofu sedoso**  
1/4 package (16 oz) (113g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)  
**guisantes congelados**  
4 cucharada (34g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**ajo, picado fino**  
3/4 diente(s) (2g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
3 oz (85g)

1. En una batidora, añade el tofu, la salsa de soja y la mitad del aceite de oliva (reservando el resto). Tritura hasta obtener una mezcla suave. Reserva.
2. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete. Escurre y reserva.
3. Mientras tanto, calienta el aceite restante en una sartén grande a fuego medio. Añade los champiñones y saltea hasta que estén tiernos, unos 10 minutos.
4. Incorpora el ajo a los champiñones y cocina 5 minutos más. Luego añade la mezcla de tofu y los guisantes y lleva a hervir a fuego lento. Retira del fuego.
5. Añade zumo de limón a la salsa y sazona con una gran pizca de sal y mucho pimienta recién molida.
6. Vierte la salsa sobre la pasta y sirve.

### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
12 taza (360g)  
**tomates**  
2 taza de tomates cherry (298g)  
**aderezo para ensaladas**  
12 cda (mL)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### hojas de kale

1 1/2 taza, picada (60g)

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### hojas de kale

3 taza, picada (120g)

#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

#### salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

#### pasta de lentejas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

#### salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

#### pasta de lentejas

4 oz (113g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

### Pan de ajo vegano sencillo

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



Para una sola comida:

#### pan

2 rebanada (64g)

#### aceite de oliva

2 cdita (mL)

#### ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

#### pan

4 rebanada (128g)

#### aceite de oliva

4 cdita (mL)

#### ajo, finamente picado

4 diente(s) (12g)

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



## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



#### mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

#### tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

#### aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

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

### Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

#### pan

1 rebanada (32g)

#### aceite de oliva

1 cdita (mL)

#### ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

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

### Tofu cajún

196 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



#### condimento cajún

5/8 cdita (1g)

#### aceite

1 1/4 cdita (mL)

#### tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

6 1/4 oz (177g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

588 kcal 13g protein 39g fat 22g carbs 25g fiber



Para una sola comida:

- agua 3/8 taza(s) (mL)
- jugo de limón 3 3/4 cda (mL)
- albahaca fresca 1 1/4 taza de hojas enteras (30g)
- tomates, cortado por la mitad 12 1/2 tomates cherry (213g)
- calabacín 1 1/4 grande (404g)
- aguacates, pelado y sin semillas 1 1/4 aguacate(s) (251g)

Para las 2 comidas:

- agua 5/6 taza(s) (mL)
- jugo de limón 7 1/2 cda (mL)
- albahaca fresca 2 1/2 taza de hojas enteras (60g)
- tomates, cortado por la mitad 25 tomates cherry (425g)
- calabacín 2 1/2 grande (808g)
- aguacates, pelado y sin semillas 2 1/2 aguacate(s) (503g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal 61g protein 1g fat 2g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína 2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)
- agua 2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína 17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua 17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.