

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2200 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

2088 kcal ● 155g protein (30%) ● 83g fat (36%) ● 128g carbs (25%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



[Apió con mantequilla de cacahuete](#)

218 kcal



[Cereal de desayuno con leche de almendra proteica](#)

112 kcal

Aperitivos

290 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



[Hormigas en un tronco](#)

184 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

520 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



[Tempeh básico](#)

6 onza(s)- 443 kcal



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)

80 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteína, 77g carbohidratos netos, 15g grasa



[Cassoulet de alubias blancas](#)

577 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)

98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

2178 kcal ● 138g protein (25%) ● 99g fat (41%) ● 131g carbs (24%) ● 52g fiber (10%)

Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



Apió con mantequilla de cacahuate
218 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
112 kcal

Almuerzo

695 kcal, 24g proteína, 50g carbohidratos netos, 33g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal



Uvas
116 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

290 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Hormigas en un tronco
184 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

590 kcal, 29g proteína, 45g carbohidratos netos, 25g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada
409 kcal



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

Day 3

2210 kcal ● 166g protein (30%) ● 100g fat (41%) ● 114g carbs (21%) ● 46g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuete tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

695 kcal, 24g proteína, 50g carbohidratos netos, 33g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame
393 kcal



Uvas
116 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

290 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Hormigas en un tronco
184 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

635 kcal, 60g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

2211 kcal ● 161g protein (29%) ● 103g fat (42%) ● 129g carbs (23%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

320 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Chips de kale

69 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

665 kcal, 18g proteína, 61g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich a la plancha vegano

1 1/2 sándwich(es)- 496 kcal



Ensalada mixta simple

170 kcal

Cena

635 kcal, 60g proteína, 28g carbohidratos netos, 27g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Day 5

2240 kcal ● 153g protein (27%) ● 129g fat (52%) ● 77g carbs (14%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

320 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Chips de kale

69 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

665 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 48g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Cena

660 kcal, 40g proteína, 19g carbohidratos netos, 40g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal



Semillas de girasol

240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

2184 kcal ● 150g protein (27%) ● 120g fat (49%) ● 96g carbs (18%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 5g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa

Nueces

 1/4 taza(s)- 175 kcal

Chips de batata

 25 chips- 193 kcal

Aperitivos

255 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa

Kiwi

 1 kiwi- 47 kcal

Batido de proteína (leche de almendras)

 210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

665 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 48g grasa

Tofu con costra de nuez (vegano)

 568 kcal

Ensalada simple con tomates y zanahorias

 98 kcal

Cena

620 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 33g grasa

Lo-mein de tofu

 451 kcal

Ensalada mixta simple

 170 kcal

Day 7

2168 kcal ● 162g protein (30%) ● 96g fat (40%) ● 126g carbs (23%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 5g proteína, 18g carbohidratos netos, 29g grasa

Nueces

 1/4 taza(s)- 175 kcal

Chips de batata

 25 chips- 193 kcal

Aperitivos

255 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 9g grasa

Kiwi

 1 kiwi- 47 kcal

Batido de proteína (leche de almendras)

 210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

650 kcal, 42g proteína, 47g carbohidratos netos, 25g grasa

Anacardos tostados

 1/6 taza(s)- 156 kcal

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

 6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal

Cena

620 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 33g grasa

Lo-mein de tofu

 451 kcal

Ensalada mixta simple

 170 kcal

Lista de compras



Legumbres y derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- mantequilla de cacahuate
8 1/2 cda (136g)
- frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- garbanzos, en conserva
3/4 lata(s) (336g)
- cacahuetes tostados
1/2 taza (82g)
- hummus
7 1/2 cda (113g)
- tofu firme
1 lbs (454g)
- tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
- salsa de soja (tamari)
2/3 cda (mL)

Grasas y aceites

- aceite
1 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
23 cda (mL)
- aceite de oliva
2 cda (mL)
- Mayonesa vegana
4 cda (60g)

Verduras y productos vegetales

- col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
- ajo
8 3/4 diente(s) (26g)
- apio crudo
7 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (310g)
- zanahorias
6 1/3 mediana (384g)
- cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- lechuga romana
2 cabeza (1286g)
- tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (716g)
- edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- hojas de kale
6 oz (173g)

Frutas y jugos

- pasas
1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)
- uvas
4 taza (368g)
- jugo de limón
2 cdita (mL)
- kiwi
2 fruta (138g)

Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados
1 taza (146g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- nueces
1/4 lbs (127g)
- pepitas de girasol
1 3/4 oz (50g)

Bebidas

- polvo de proteína
20 cucharada grande (1/3 taza c/u) (620g)
- agua
18 1/2 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno
1 ración (30g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras
3 1/2 taza(s) (mL)
- salsa picante
1 cdita (mL)
- ramen con sabor oriental
2/3 paquete con sobre de sabor (57g)
- salsa barbecue
3 cda (51g)

Otro

mezcla de verduras congeladas
2/3 lbs (302g)

pimiento
3/4 pequeña (56g)

Especies y hierbas

sal
3/4 cdita (4g)

mostaza Dijon
2 cda (30g)

mezcla para coleslaw
9 1/2 taza (855g)

salchicha vegana
4 sausage (400g)

Queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)

mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)

chips de batata
50 patatas fritas (71g)

Productos horneados

pan
6 rebanada (192g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Apio con mantequilla de cacahuate

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

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

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

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

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

112 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno

1/2 ración (15g)

leche de almendra, sin azúcar

4 cucharada (mL)

polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno

1 ración (30g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\r\nBusca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuete tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostados
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

cacahuete tostados
1/2 taza (82g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
hummus
7 1/2 cda (113g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de batata

25 chips - 193 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

chips de batata

25 patatas fritas (35g)

Para las 2 comidas:

chips de batata

50 patatas fritas (71g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh básico

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



Rinde 6 onza(s)

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

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Bowl de ensalada con slaw y edamame

393 kcal ● 16g protein ● 18g fat ● 26g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
zanahorias, cortado en juliana
2 pequeño (14 cm de largo) (100g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
aderezo para ensaladas
8 cda (mL)
zanahorias, cortado en juliana
4 pequeño (14 cm de largo) (200g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
 2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo.
- Sirve.

Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Sándwich a la plancha vegano

1 1/2 sándwich(es) - 496 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 50g carbs ● 6g fiber

Rinde 1 1/2 sándwich(es)



pan
3 rebanada (96g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)

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

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tofu con costra de nuez (vegano)

568 kcal ● 26g protein ● 45g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 cdita (mL)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
Mayonesa vegana
2 cda (30g)
nueces
1/3 taza, picada (39g)
tofu firme, escurrido
1/2 lbs (227g)
ajo, en cubos
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
2 cdita (mL)
mostaza Dijon
2 cda (30g)
Mayonesa vegana
4 cda (60g)
nueces
2/3 taza, picada (77g)
tofu firme, escurrido
1 lbs (454g)
ajo, en cubos
4 diente(s) (12g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados
3 cucharada (26g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga - 494 kcal ● 38g protein ● 13g fat ● 39g carbs ● 17g fiber



Rinde 6 wrap(s) de lechuga

aceite
3/4 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
salsa barbecue
3 cda (51g)
lechuga romana
6 hoja interior (36g)
tempeh, cortado en cubos
6 oz (170g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
3/4 pequeña (56g)

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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Hormigas en un tronco

184 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas

1/2 cajita mini (14 g) (7g)
apio crudo, recortado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mantequilla de cacahuate
1 1/2 cda (24g)

Para las 3 comidas:

pasas

1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)
apio crudo, recortado
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de cacahuate
4 1/2 cda (72g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
hojas de kale
1/3 manojo (57g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi

1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

409 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 42g carbs ● 16g fiber



caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cdita (mL)

hojas de kale, picado

1 1/2 taza, picada (60g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

garbanzos, en conserva, escurrido

3/4 lata(s) (336g)

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.

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrela con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Semillas de girasol

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Lo-mein de tofu

451 kcal ● 22g protein ● 21g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tofu extra firme
1/3 lbs (151g)
salsa de soja (tamari)
1/3 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/3 lbs (151g)
ramen con sabor oriental
1/3 paquete con sobre de sabor
(28g)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
salsa de soja (tamari)
2/3 cda (mL)
agua
1 taza(s) (mL)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
2/3 lbs (302g)
ramen con sabor oriental
2/3 paquete con sobre de sabor
(57g)

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.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

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

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.