

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2300 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

2292 kcal ● 157g protein (27%) ● 113g fat (44%) ● 122g carbs (21%) ● 41g fiber (7%)

### Desayuno

385 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
2 barra(s)- 238 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



**Sandía**  
6 oz- 61 kcal



**Chips de kale**  
206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

500 kcal, 40g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



**Vegan crumbles**  
2 taza(s)- 292 kcal



**Tomates asados**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

### Cena

865 kcal, 40g proteína, 50g carbohidratos netos, 50g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
9 tender(s)- 514 kcal



**Aguacate**  
351 kcal

## Day 2

2348 kcal ● 156g protein (27%) ● 120g fat (46%) ● 134g carbs (23%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

385 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 40g proteína, 33g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza- 630 kcal

### Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Sandía

6 oz- 61 kcal



#### Chips de kale

206 kcal

### Cena

700 kcal, 39g proteína, 43g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Ensalada de seitán

359 kcal



#### Semillas de girasol

226 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

2282 kcal ● 158g protein (28%) ● 111g fat (44%) ● 131g carbs (23%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

385 kcal, 10g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 40g proteína, 33g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza- 630 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal

### Cena

700 kcal, 39g proteína, 43g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Ensalada de seitán

359 kcal



#### Semillas de girasol

226 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

2338 kcal ● 200g protein (34%) ● 87g fat (34%) ● 129g carbs (22%) ● 59g fiber (10%)

### Desayuno

375 kcal, 34g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
210 kcal

### Almuerzo

660 kcal, 36g proteína, 61g carbohidratos netos, 23g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
230 kcal



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 5g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Uvas**  
116 kcal

### Cena

830 kcal, 62g proteína, 38g carbohidratos netos, 37g grasa



**Salteado de zanahoria y carne picada**  
830 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

2246 kcal ● 192g protein (34%) ● 108g fat (43%) ● 97g carbs (17%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

375 kcal, 34g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
210 kcal

### Almuerzo

670 kcal, 28g proteína, 49g carbohidratos netos, 36g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/4 taza(s)- 218 kcal



**Tofu con naranja y sésamo**  
7 onza(s) de tofu- 377 kcal



**Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo**  
73 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



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

### Cena

625 kcal, 56g proteína, 25g carbohidratos netos, 30g grasa



**Arroz integral**  
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



**Tofu al horno**  
20 oz- 566 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

2256 kcal ● 177g protein (31%) ● 116g fat (46%) ● 97g carbs (17%) ● 30g fiber (5%)

### Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

670 kcal, 28g proteína, 49g carbohidratos netos, 36g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/4 taza(s)- 218 kcal



**Tofu con naranja y sésamo**  
7 onza(s) de tofu- 377 kcal



**Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo**  
73 kcal

### Cena

625 kcal, 56g proteína, 25g carbohidratos netos, 30g grasa



**Arroz integral**  
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



**Tofu al horno**  
20 oz- 566 kcal

## Day 7

2166 kcal ● 144g protein (27%) ● 115g fat (48%) ● 107g carbs (20%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

385 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



**Chocolate negro**  
3 cuadrado(s)- 180 kcal



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

### Almuerzo

680 kcal, 33g proteína, 33g carbohidratos netos, 39g grasa



**Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)**  
1 sándwich(es)- 387 kcal



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 296 kcal

### Cena

520 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 26g grasa



**Tofu básico**  
6 onza(s)- 257 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



**Arroz integral**  
5/6 taza de arroz integral cocido- 191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de compras



## Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana  
1 1/2 paquete (340 g) (483g)
- tofu firme  
3 1/2 lbs (1559g)
- salsa de soja (tamari)  
16 1/3 oz (mL)
- tofu extra firme  
2 1/2 lbs (1134g)

## Grasas y aceites

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

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (788g)
- hojas de kale  
19 1/4 oz (545g)
- ketchup  
2 1/4 cda (38g)
- espinaca fresca  
4 taza(s) (120g)
- pimiento  
3/4 mediana (89g)
- zanahorias  
5 mediana (315g)
- ajo  
6 diente(s) (18g)
- cebolla  
5/6 grande (125g)
- cilantro fresco  
2 1/2 cda, picado (7g)
- judías verdes, frescas  
3/4 lbs (340g)
- jengibre fresco  
2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)
- cebolla roja  
1/4 pequeña (18g)
- pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

## Frutas y jugos

## Bebidas

- polvo de proteína  
19 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (605g)
- agua  
19 taza (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
2 taza (mL)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
6 barra (150g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
1 1/4 taza, entera (173g)
- pepitas de girasol  
2 1/2 oz (71g)
- mezcla de frutos secos  
1/2 taza (67g)
- semillas de sésamo  
1 oz (29g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 taza (118g)

## Otro

- tenders sin carne estilo chik'n  
9 piezas (230g)
- Levadura nutricional  
2 cdta (3g)
- leche de soja sin azúcar  
6 1/2 taza (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
1/4 lbs (106g)
- salsa sriracha  
1 cda (15g)
- aceite de sésamo  
1 cda (mL)
- Margarina vegana  
1 1/2 cda (21g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
5 slices (52g)
- mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
8 cda (64g)

- sandía**  
12 oz (340g)
- aguacates**  
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- jugo de limón**  
1 cdita (mL)
- limón**  
3 pequeña (174g)
- plátano**  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- uvas**  
4 taza (368g)
- jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)
- naranja**  
1/2 fruta (7.3 cm diá.) (70g)

### Especies y hierbas

- sal**  
2 3/4 cdita (16g)
  - limón y pimienta**  
3 g (3g)
  - copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)
  - pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)
- 

- seitán**  
6 oz (170g)
- arroz integral**  
3/4 taza (138g)

### Dulces

- chocolate negro 70-85%**  
9 cuadrado(s) (90g)
- azúcar**  
2 cda (26g)

### Productos horneados

- pan**  
2 rebanada(s) (64g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante**  
1 cdita (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

Para las 3 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tomates cherry

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



Para una sola comida:

**tomates**

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

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

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

**migajas de hamburguesa vegetariana**

2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

### Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

tomates

3 1/2 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(319g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale

1 1/2 taza, picada (60g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale

3 taza, picada (120g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

### Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**fécula de maíz**  
2 1/2 cda (20g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
5/8 cdita (1g)  
**limón, con ralladura**  
1 1/4 pequeña (73g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

**fécula de maíz**  
5 cda (40g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/4 cdita (3g)  
**limón, con ralladura**  
2 1/2 pequeña (145g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
35 oz (992g)

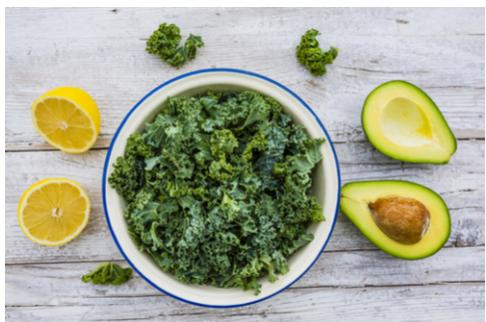
1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

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.

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



**arroz integral**  
1/4 taza (53g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/4 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/4 lbs (106g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
3/4 mediana (89g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tofu con naranja y sésamo

7 onza(s) de tofu - 377 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**azúcar**  
1 cda (13g)  
**salsa sriracha**  
1/2 cda (8g)  
**fécula de maíz**  
1 1/2 cda (12g)  
**semillas de sésamo**  
1 cdita (3g)  
**aceite de sésamo**  
1/2 cda (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**naranja, exprimido**  
1/4 fruta (7.3 cm diá.) (35g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**azúcar**  
2 cda (26g)  
**salsa sriracha**  
1 cda (15g)  
**fécula de maíz**  
3 cda (24g)  
**semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)  
**aceite de sésamo**  
1 cda (mL)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)  
**naranja, exprimido**  
1/2 fruta (7.3 cm diá.) (70g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
14 oz (397g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

### Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo

73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**limón y pimienta**  
1 pizca (0g)  
**Margarina vegana**  
3/4 cda (11g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**limón y pimienta**  
1/4 cucharadita (0g)  
**Margarina vegana**  
1 1/2 cda (21g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)  
**judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad**  
3/4 lbs (340g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbrelas con agua; lleva a ebullición.  
Reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua.  
Añade la mantequilla a las judías; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos.  
Cocina y rehoga el ajo con las judías hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal.  
Sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

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



Rinde 1 sándwich(es)

**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)

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.

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

**almendras**

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sandía

6 oz - 61 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sandía**

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**sandía**

12 oz (340g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

### Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**hojas de kale**  
1 manojo (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### 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.

---

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### 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.

---

### 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 3 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
4 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
9 piezas (230g)  
**ketchup**  
2 1/4 cda (38g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kéchup.

### Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



**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.

## Cena 2 ↗

Comer los días 2 y 3

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**plátano**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

**plátano**  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de seitán

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



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (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 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (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 girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

**pepititas de girasol**  
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Salteado de zanahoria y carne picada

830 kcal ● 62g protein ● 37g fat ● 38g carbs ● 26g fiber



#### zanahorias

3 1/3 grande (240g)

#### migajas de hamburguesa vegetariana

10 oz (283g)

#### salsa de soja (tamari)

2 1/2 cda (mL)

#### agua

1 2/3 cda (mL)

#### copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

#### jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

#### aceite

1 2/3 cda (mL)

#### ajo, picado fino

1 2/3 diente(s) (5g)

#### cebolla, picado

5/6 grande (125g)

#### cilantro fresco, picado

2 1/2 cda, picado (7g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.

2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.

3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.

4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharadita (16g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### Tofu al horno

20 oz - 566 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
10 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 1/4 cda (11g)  
**tofu extra firme**  
1 1/4 lbs (567g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
1 1/4 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 1/2 cda (23g)  
**tofu extra firme**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)

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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

1. Corta el tofu 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.

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Arroz integral

5/6 taza de arroz integral cocido - 191 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Rinde 5/6 taza de arroz integral cocido

**sal**

1/4 cdita (1g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (0g)

**arroz integral**

1/4 taza (53g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

---

## 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.