

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2400 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

2295 kcal ● 166g protein (29%) ● 105g fat (41%) ● 119g carbs (21%) ● 53g fiber (9%)

### Desayuno

385 kcal, 30g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



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

### Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 27g grasa



**Lentejas al curry**  
241 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
245 kcal

### Cena

790 kcal, 37g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



**Chips de tortilla**  
235 kcal



**Bol de ensalada con tempeh estilo taco**  
554 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

2364 kcal ● 174g protein (30%) ● 101g fat (38%) ● 139g carbs (23%) ● 51g fiber (9%)

### Desayuno

385 kcal, 30g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



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

### Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal

### Almuerzo

555 kcal, 25g proteína, 52g carbohidratos netos, 23g grasa



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



**Galletas saladas**  
10 galleta(s) salada(s)- 169 kcal

### Cena

790 kcal, 37g proteína, 57g carbohidratos netos, 35g grasa



**Chips de tortilla**  
235 kcal



**Bol de ensalada con tempeh estilo taco**  
554 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

2398 kcal ● 179g protein (30%) ● 113g fat (42%) ● 123g carbs (21%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

400 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



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



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 327 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 67g proteína, 37g carbohidratos netos, 25g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Guisantes sugar snap**  
164 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

### Cena

745 kcal, 18g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



**Pasta con salsa comprada**  
255 kcal



**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

2398 kcal ● 179g protein (30%) ● 113g fat (42%) ● 123g carbs (21%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

400 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



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



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 327 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 67g proteína, 37g carbohidratos netos, 25g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Guisantes sugar snap**  
164 kcal

### Cena

745 kcal, 18g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



**Pasta con salsa comprada**  
255 kcal



**Nueces pacanas**  
1/2 taza- 366 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 5

2398 kcal ● 161g protein (27%) ● 127g fat (48%) ● 100g carbs (17%) ● 53g fiber (9%)

### Desayuno

400 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



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



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 327 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 30g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



**Tempeh básico**  
4 onza(s)- 295 kcal



**Medallones de batata**  
1 batata- 309 kcal



**Remolachas**  
3 remolachas- 72 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

### Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



**Nueces**  
1/2 taza(s)- 350 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
422 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

2361 kcal ● 173g protein (29%) ● 103g fat (39%) ● 129g carbs (22%) ● 57g fiber (10%)

### Desayuno

320 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 30g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



#### Medallones de batata

1 batata- 309 kcal



#### Remolachas

3 remolachas- 72 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

770 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 54g grasa



#### Nueces

1/2 taza(s)- 350 kcal



#### Crack slaw con tempeh

422 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 7

2351 kcal ● 178g protein (30%) ● 104g fat (40%) ● 123g carbs (21%) ● 52g fiber (9%)

### Desayuno

320 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

810 kcal, 23g proteína, 41g carbohidratos netos, 53g grasa



#### Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



#### Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

625 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal



#### Brócoli asado con levadura nutricional

3 taza(s)- 323 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

# Lista de compras



## Aperitivos

- totopos (tortilla chips)**  
3 1/3 oz (95g)
- barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)
- barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

## Legumbres y derivados

- tempeh**  
1 1/2 lbs (680g)
- frijoles refritos**  
1 taza (242g)
- lentejas, crudas**  
2 3/4 cucharada (32g)
- frijoles rojos (kidney)**  
1/2 lata (224g)
- garbanzos, en conserva**  
1/4 lata(s) (112g)

## Especias y hierbas

- mezcla de condimento para tacos**  
2 cda (17g)
- sal**  
1/8 oz (1g)
- pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)
- eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)
- pasta de curry**  
1/3 cda (5g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
5 slices (52g)
- salchicha vegana**  
4 sausage (400g)
- mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)
- Levadura nutricional**  
1 1/2 cda (6g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

## Bebidas

- leche de almendra, sin azúcar**  
2 taza (mL)
- polvo de proteína**  
23 cucharada grande (1/3 taza c/u) (713g)
- agua**  
21 1/3 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata**  
4 cucharada (mL)
- pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)
- mezcla de frutos secos**  
1 taza (151g)
- pacanas**  
1 1/2 taza, mitades (149g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3/4 taza (89g)
- nueces**  
1 taza, sin cáscara (100g)
- pepitas de girasol**  
2 cda (24g)

## Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados**  
7 1/3 taza (1056g)
- ajo**  
4 3/4 diente(s) (14g)
- tomates**  
48 tomates cherry (816g)
- batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
6 remolacha(s) (300g)
- pepino**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- cebolla**  
1/4 pequeña (18g)
- brócoli**  
3 taza, picado (273g)

## Productos horneados

- pan**  
1/4 lbs (128g)
- galletas saladas multigrano**  
10 crackers (35g)

- salsa**  
6 cda (108g)
- salsa picante**  
1/2 fl oz (mL)
- salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

### **Cereales y pastas**

- pasta seca cruda**  
4 oz (114g)
- seitán**  
5 oz (142g)

### **Grasas y aceites**

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

### **Frutas y jugos**

- aguacates**  
2 1/3 aguacate(s) (469g)
  - jugo de limón**  
2/3 fl oz (mL)
  - framboesas**  
3 taza (369g)
  - zarzamoras**  
3 1/3 taza (480g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

### 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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Frambuesas

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



Para una sola comida:

**framboesa**

1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**

6 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**

1 taza (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Moras

1 2/3 taza(s) - 116 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1 2/3 taza (240g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**  
3 1/3 taza (480g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



**lentejas, crudas**  
2 2/3 cucharada (32g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
4 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/3 cda (5g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### 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.

## Galletas saladas

10 galleta(s) salada(s) - 169 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 galleta(s) salada(s)

**galletas saladas multigrano**  
10 crackers (35g)

1. Disfruta.

## Almuerzo 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.

### Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)

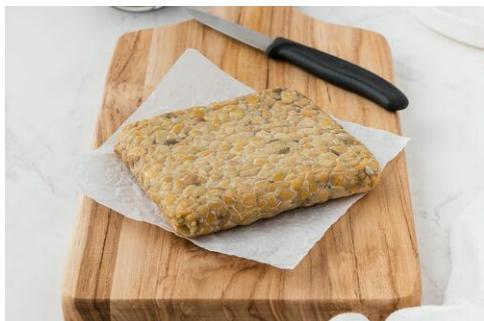
1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 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. Puedes 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.

### Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en rodajas**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en rodajas**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

### Remolachas

3 remolachas - 72 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
6 remolacha(s) (300g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 39g carbs ● 15g fiber



**frijoles rojos (kidney), enjuagado y escurrido**  
1/2 lata (224g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/4 pequeña (18g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Barrita de granola pequeña

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



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3/4 taza (89g)

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 3 comidas:

**tomates**  
36 tomates cherry (612g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**totopos (tortilla chips)**  
1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

**totopos (tortilla chips)**  
1/4 lbs (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

554 kcal ● 34g protein ● 24g fat ● 27g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
1 cda (9g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**salsa**  
3 cda (54g)  
**frijoles refritos**  
1/2 taza (121g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates, cortado en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
2 cda (17g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**salsa**  
6 cda (108g)  
**frijoles refritos**  
1 taza (242g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**aguacates, cortado en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

### Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pan de ajo vegano sencillo

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



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
2 diente(s) (6g)

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 y día 6

### Nueces

1/2 taza(s) - 350 kcal ● 8g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

1/2 taza, sin cáscara (50g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Crack slaw con tempeh

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**

4 taza (360g)

**salsa picante**

2 cdita (mL)

**pepitas de girasol**

2 cda (24g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**ajo, picado**

2 diente (6g)

**tempeh, cortado en cubos**

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo 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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 7

### Seitán simple

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



Rinde 5 onza(s)

seitán

5 oz (142g)

aceite

1 1/4 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.

### Brócoli asado con levadura nutricional

3 taza(s) - 323 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

brócoli

3 taza, picado (273g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

Levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

### Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)

agua

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(651g)

agua

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.