

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2500 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

2518 kcal ● 184g protein (29%) ● 109g fat (39%) ● 137g carbs (22%) ● 64g fiber (10%)

### Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Aguacate

176 kcal



#### Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



#### Semillas de girasol

135 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 52g proteína, 57g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal



#### Uvas

77 kcal



#### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal

### Cena

505 kcal, 32g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



#### Quinoa

1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

## Day 2

2518 kcal ● 168g protein (27%) ● 122g fat (44%) ● 143g carbs (23%) ● 43g fiber (7%)

### Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Aguacate

176 kcal



#### Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 12g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



#### Semillas de girasol

135 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

755 kcal, 30g proteína, 83g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



#### Tazón de tofu con bbq y piña

649 kcal

## Day 3

2437 kcal ● 167g protein (27%) ● 143g fat (53%) ● 86g carbs (14%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 20g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



#### Aguacate

176 kcal



#### Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 49g grasa



#### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal



#### Calabacín asado en sartén

166 kcal

### Cena

690 kcal, 38g proteína, 21g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Ensalada de seitán

359 kcal



#### Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 333 kcal

## Day 4

2458 kcal ● 185g protein (30%) ● 116g fat (42%) ● 128g carbs (21%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

380 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 10g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Moras**  
2 taza(s)- 139 kcal



**Salchichas veganas para el desayuno**  
3 salchichas- 113 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Yogur de leche de soja**  
1 envase- 136 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 49g grasa



**Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete**  
512 kcal



**Calabacín asado en sartén**  
166 kcal

### Cena

750 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 35g grasa



**Leche de soja**  
3 2/3 taza(s)- 311 kcal



**Nuggets tipo Chik'n**  
8 nuggets- 441 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

2516 kcal ● 191g protein (30%) ● 133g fat (48%) ● 94g carbs (15%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

380 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 10g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Moras**  
2 taza(s)- 139 kcal



**Salchichas veganas para el desayuno**  
3 salchichas- 113 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Yogur de leche de soja**  
1 envase- 136 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 49g proteína, 20g carbohidratos netos, 43g grasa



**Tofu al horno**  
16 oz- 452 kcal



**Calabacín asado en sartén**  
250 kcal

### Cena

785 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 58g grasa



**Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu**  
786 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

2522 kcal ● 172g protein (27%) ● 127g fat (45%) ● 131g carbs (21%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

390 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 1/2 torta(s)- 359 kcal



**Tomates cherry**  
9 tomates cherry- 32 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 33g grasa



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 348 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
350 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



**Chips de plátano macho**  
75 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Cena

785 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 58g grasa



**Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu**  
786 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

2504 kcal ● 188g protein (30%) ● 111g fat (40%) ● 144g carbs (23%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

390 kcal, 13g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 1/2 torta(s)- 359 kcal



**Tomates cherry**  
9 tomates cherry- 32 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



**Chips de plátano macho**  
75 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 27g proteína, 55g carbohidratos netos, 33g grasa



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 348 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
350 kcal

### Cena

765 kcal, 55g proteína, 29g carbohidratos netos, 41g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
293 kcal



**Leche de soja**  
2 taza(s)- 169 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua  
22 taza(s) (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
8 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1014g)
- lechuga romana  
6 hoja interior (36g)
- pimiento  
3/4 pequeña (56g)
- brócoli  
3 1/4 taza, picado (296g)
- espinaca fresca  
4 taza(s) (120g)
- ajo  
7 diente (21g)
- calabacín  
3 1/2 mediana (686g)
- ketchup  
2 cda (34g)
- jengibre fresco  
10 1/4 g (10g)
- cebolla  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (71g)
- perejil fresco  
4 1/2 ramitas (5g)

## Productos horneados

- pan  
2 rebanada (64g)
- bagel  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
3 aguacate(s) (628g)
- jugo de limón  
1 1/2 cdita (mL)
- uvas  
1 1/3 taza (123g)
- piña enlatada  
1 1/4 taza, trozos (226g)
- zarzamoras  
4 taza (576g)
- jugo de lima  
1 1/4 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

## Grasas y aceites

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

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar  
1/3 taza (57g)
- seitán  
2/3 lbs (312g)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
3 barra (75g)
- chips de plátano  
1 oz (28g)
- tortitas de arroz, cualquier sabor  
3 pasteles (27g)

## Otro

- leche de soja sin azúcar  
10 taza (mL)
- mezcla para coleslaw  
1 1/2 taza (135g)
- Levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- yogur de soja  
3 envase(s) (451g)
- salsa sriracha  
2 1/4 cda (34g)
- queso crema sin lácteos  
1 1/2 cda (23g)
- salchichas veganas para el desayuno  
6 salchichas (135g)
- Nuggets veganos chik'n  
8 nuggets (172g)
- coliflor rallada congelada  
3 taza, preparada (510g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)  
2 barra (100g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
4 fl oz (138g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 1/2 cda (mL)

- pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)
- almendras**  
56 cucharadita, entera (167g)
- anacardos tostados**  
1 taza (131g)
- pacanas**  
3/4 taza, mitades (74g)
- semillas de sésamo**  
3/4 oz (21g)

### **Legumbres y derivados**

- tempeh**  
10 oz (284g)
  - tofu firme**  
3 lbs (1446g)
  - mantequilla de cacahuate**  
9 cda (144g)
  - salsa de soja (tamari)**  
2/3 lbs (mL)
  - tofu extra firme**  
1 lbs (454g)
  - garbanzos, en conserva**  
1 1/2 lata(s) (672g)
- 

### **Especies y hierbas**

- pimienta negra**  
1/2 oz (13g)
- orégano seco**  
1 3/4 cdita, molido (3g)
- ajo en polvo**  
2 cdita (6g)
- sal**  
2 cdita (12g)
- vinagre balsámico**  
1 1/2 cda (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (35g)  
**queso crema sin lácteos**  
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

**bagel**  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)  
**queso crema sin lácteos**  
1 1/2 cda (23g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.  
Unta el queso crema.  
Disfruta.

### Moras

2 taza(s) - 139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**  
4 taza (576g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Salchichas veganas para el desayuno

3 salchichas - 113 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchichas veganas para el desayuno**  
3 salchichas (68g)

Para las 2 comidas:

**salchichas veganas para el desayuno**  
6 salchichas (135g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete.  
Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuate

1 1/2 torta(s) - 359 kcal ● 12g protein ● 25g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
3 cda (48g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 1/2 pasteles (14g)

Para las 2 comidas:

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

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

### Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

**almendras**  
6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



**uvas**  
1 1/3 taza (123g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.

### Tazón de tofu con bbq y piña

649 kcal ● 27g protein ● 23g fat ● 78g carbs ● 7g fiber



**brócoli**  
1 1/4 taza, picado (114g)  
**tofu firme**  
10 oz (284g)  
**piña enlatada**  
1 1/4 taza, trozos (226g)  
**salsa barbecue**  
5 cucharada (87g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)

1. Escurre el tofu. Sécalo con un paño y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido. Cúrtalo en tiras y úntalas con aceite.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el tofu y no lo vuelvas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos. Da la vuelta y cocina otros 3-5 minutos hasta que esté crujiente. Retira de la sartén y reserva.
3. Añade el brócoli a la sartén con un chorrito de agua y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se cocine al vapor y se ablande, unos 5 minutos.
4. Vierte la salsa barbacoa sobre el tofu para cubrirlo. Sirve el tofu junto con el brócoli y la piña.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa sriracha**  
1 cda (17g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 1/2 cda (24g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cdita (mL)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
2/3 lbs (298g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

**salsa sriracha**  
2 1/4 cda (34g)  
**mantequilla de cacahuete**  
3 cda (48g)  
**salsa de soja (tamari)**  
3 cdita (mL)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

### Calabacín asado en sartén

166 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**calabacín**  
1 mediana (196g)  
**pimienta negra**  
1/2 cda, molido (3g)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
2 mediana (392g)  
**pimienta negra**  
1 cda, molido (7g)  
**orégano seco**  
1 cdita, molido (2g)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Tofu al horno

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



Rinde 16 oz

**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)

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.

### Calabacín asado en sartén

250 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



**calabacín**  
1 1/2 mediana (294g)  
**pimienta negra**  
3/4 cda, molido (5g)  
**orégano seco**  
3/4 cdita, molido (1g)  
**ajo en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
6 2/3 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/8 pequeña (26g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/4 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/4 pequeña (53g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)  
**perejil fresco, picado**  
4 1/2 ramitas (5g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡Sirve!

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**

1 rebanada (32g)

**aguacates, maduro, en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**pan**

2 rebanada (64g)

**aguacates, maduro, en rodajas**

1/2 aguacate(s) (101g)

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

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

#### pacanas

3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 3 comidas:

#### yogur de soja

3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Chips de plátano macho

75 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### chips de plátano

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

#### chips de plátano

1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

## 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.

---

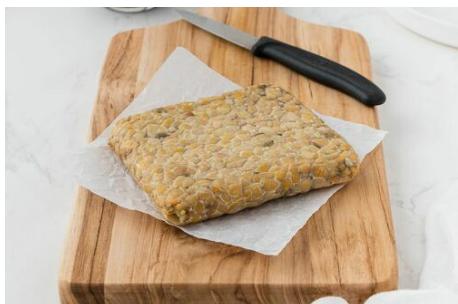
## Cena 1

Comer los día 1

---

### Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
2 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.

---

### Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza de quinoa (cocida)

agua

2/3 taza(s) (mL)

quinoa, sin cocinar

1/3 taza (57g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### 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.

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:  
**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:  
**almendras**  
3/4 taza, entera (107g)

- 
1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Leche de soja

3 2/3 taza(s) - 311 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 2/3 taza(s)  
**leche de soja sin azúcar**  
3 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Rinde 8 nuggets  
**ketchup**  
2 cda (34g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
8 nuggets (172g)

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

## Cena 4

Comer los día 5 y día 6

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal ● 40g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**coliflor rallada congelada**  
1 1/2 taza, preparada (255g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente (6g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
2 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
2 taza, picado (182g)  
**coliflor rallada congelada**  
3 taza, preparada (510g)  
**salsa de soja (tamari)**  
8 cda (mL)  
**aceite**  
6 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
4 cdita (12g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
1 1/4 lbs (567g)  
**ajo, picado fino**  
4 diente (12g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
4 cdita (8g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

## Cena 5

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



**cebolla**  
1 1/4 cucharada, picada (19g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**tomates, en cubos**  
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(77g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Leche de soja

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.  
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección.  
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.