

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

Cena

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



Ensalada de seitán
359 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 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

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

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 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

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

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal

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

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 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

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)
- ☐ pimienta
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 cacahuete**
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)

Especias 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)

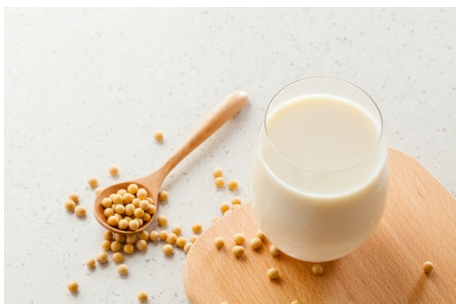
jugo de limón

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 cacahuete

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuete
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 cedita (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. Córtalo 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 cda (mL)
Levadura nutricional
1 cda (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 cda (mL)
Levadura nutricional
2 cda (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 ketchup.
-

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.