

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2600 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

2648 kcal ● 228g protein (34%) ● 120g fat (41%) ● 101g carbs (15%) ● 63g fiber (10%)

### Desayuno

440 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Batido de proteína de plátano y almendra

350 kcal

### Almuerzo

890 kcal, 55g proteína, 45g carbohidratos netos, 45g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

1 taza(s)- 108 kcal



Papas fritas al horno

193 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate

176 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

795 kcal, 63g proteína, 20g carbohidratos netos, 41g grasa



Tofu al horno

18 2/3 oz- 528 kcal



Col rizada (collard) con ajo

266 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

2648 kcal ● 228g protein (34%) ● 120g fat (41%) ● 101g carbs (15%) ● 63g fiber (10%)

### Desayuno

440 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Batido de proteína de plátano y almendra

350 kcal

### Almuerzo

890 kcal, 55g proteína, 45g carbohidratos netos, 45g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

1 taza(s)- 108 kcal



Papas fritas al horno

193 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate

176 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

795 kcal, 63g proteína, 20g carbohidratos netos, 41g grasa



Tofu al horno

18 2/3 oz- 528 kcal



Col rizada (collard) con ajo

266 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

2591 kcal ● 185g protein (29%) ● 133g fat (46%) ● 114g carbs (18%) ● 50g fiber (8%)

### Desayuno

440 kcal, 34g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Semillas de girasol

90 kcal



#### Batido de proteína de plátano y almendra

350 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 30g proteína, 52g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal



#### Tazón de tofu con bbq y piña

389 kcal

### Cena

850 kcal, 46g proteína, 26g carbohidratos netos, 54g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal



#### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas- 466 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Aguacate

176 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

2641 kcal ● 209g protein (32%) ● 119g fat (40%) ● 138g carbs (21%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



#### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 30g proteína, 52g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal



#### Tazón de tofu con bbq y piña

389 kcal

### Cena

850 kcal, 46g proteína, 26g carbohidratos netos, 54g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal



#### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas- 466 kcal

## Day 5

2601 kcal ● 184g protein (28%) ● 119g fat (41%) ● 149g carbs (23%) ● 49g fiber (8%)

### Desayuno

360 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



#### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal

### Almuerzo

810 kcal, 24g proteína, 43g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



#### Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

### Cena

780 kcal, 26g proteína, 47g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Tofu marsala

434 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal



#### Pistachos

188 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Batido de proteína (leche de almendras)

210 kcal



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

2562 kcal ● 176g protein (27%) ● 132g fat (46%) ● 124g carbs (19%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

465 kcal, 15g proteína, 36g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



#### Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Hormigas en un tronco

184 kcal

### Almuerzo

810 kcal, 24g proteína, 43g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



#### Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

### Cena

780 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Seitán con ajo y pimienta

513 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

266 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 7

2649 kcal ● 189g protein (28%) ● 142g fat (48%) ● 112g carbs (17%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

465 kcal, 15g proteína, 36g carbohidratos netos, 28g grasa

 Anacardos tostados  
1/4 taza(s)- 209 kcal

 Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete  
1/2 torta(s)- 120 kcal

 Yogur de leche de soja  
1 envase- 136 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa

 Hormigas en un tronco  
184 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

 Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 37g proteína, 31g carbohidratos netos, 62g grasa

 Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete  
512 kcal

 Ensalada simple de kale y aguacate  
384 kcal

### Cena

780 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 39g grasa

 Seitán con ajo y pimienta  
513 kcal

 Col rizada (collard) con ajo  
266 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
23 cucharada grande (1/3 taza c/u) (713g)
- agua  
1 1/2 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar  
1/4 galón (mL)
- polvo de proteína, vainilla  
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
1 1/2 oz (43g)
- almendras  
1/2 lbs (251g)
- semillas de sésamo  
2 1/3 cda (21g)
- anacardos tostados  
3/4 taza (103g)
- pistachos, sin cáscara  
4 cucharada (31g)

## Frutas y jugos

- plátano  
5 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (590g)
- aguacates  
5 1/3 aguacate(s) (1072g)
- jugo de limón  
1 1/2 cdita (mL)
- limón  
3 1/2 pequeña (203g)
- jugo de lima  
2 2/3 cda (mL)
- piña enlatada  
1 1/2 taza, trozos (272g)
- pasas  
1 cajita mini (14 g) (14g)

## Otro

- cubitos de hielo  
3/4 taza(s) (105g)
- Levadura nutricional  
1 cda (4g)
- aceite de sésamo  
1 1/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
2/3 lbs (302g)
- Brocheta(s)  
8 pincho(s) (8g)
- mezcla de frutos rojos congelados  
1 taza (136g)
- Margarina vegana  
1 cda (14g)
- Queso vegano, en lonchas  
2 rebanada(s) (40g)
- yogur de soja  
2 envase(s) (301g)
- salsa sriracha  
1 cda (17g)

## Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco  
1/2 oz (12g)
- col rizada (collard greens)  
3 1/3 lbs (1512g)
- ajo  
16 1/4 diente(s) (49g)
- brócoli  
3 1/2 taza, picado (319g)
- patatas  
18 oz (511g)
- tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (347g)
- hojas de kale  
3 1/2 manojo (595g)
- champiñones  
5 oz (141g)
- chalotas  
1/2 chalota (57g)
- cebolla  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (70g)
- pimiento verde  
3 cucharada, picada (28g)
- apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

## Grasas y aceites

- aceite  
5 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 oz (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1 1/3 cdita (7g)
- vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)
- ajo en polvo  
1/6 cdita (1g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- tomillo, seco  
2 cdita, molido (3g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
6 cucharada (105g)
- caldo de verduras  
1/2 taza(s) (mL)

## Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos  
2/3 taza(s) (54g)

## Cereales y pastas

- fécula de maíz  
1 cdita (3g)
- seitán  
3/4 lbs (340g)

## **Legumbres y derivados**

- salsa de soja (tamari)**  
3/4 lbs (mL)
  - tofu extra firme**  
2 1/3 lbs (1058g)
  - tempeh**  
1 lbs (454g)
  - mantequilla de cacahuate**  
9 cda (147g)
  - tofu firme**  
1 3/4 lbs (780g)
- 

## **Productos horneados**

- pan**  
4 rebanada(s) (128g)

## **Aperitivos**

- tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 pasteles (9g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Batido de proteína de plátano y almendra

350 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 27g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**plátano**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)  
**almendras**  
10 almendra (12g)  
**cubitos de hielo**  
1/4 taza(s) (35g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 taza (mL)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 3 comidas:

**plátano**  
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)  
**almendras**  
30 almendra (36g)  
**cubitos de hielo**  
3/4 taza(s) (105g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)  
**polvo de proteína, vainilla**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Poner todos los ingredientes en una batidora.
2. Batir hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Anacardos tostados

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1/2 taza (68g)  
**avena clásica, copos**  
1/3 taza(s) (27g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)  
**avena clásica, copos**  
2/3 taza(s) (54g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas.  
Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Anacardos tostados

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



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1/2 pasteles (5g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 pasteles (9g)

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

### 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 2 comidas:

**yogur de soja**  
2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 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.

### Brócoli asado con levadura nutricional

1 taza(s) - 108 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
2 taza, picado (182g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cda (4g)

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

### Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**patatas**  
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**  
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

1/2 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

14 cucharada, entera (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tazón de tofu con bbq y piña

389 kcal ● 16g protein ● 14g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**

3/4 taza, picado (68g)

**tofu firme**

6 oz (170g)

**piña enlatada**

3/4 taza, trozos (136g)

**salsa barbecue**

3 cucharada (52g)

**aceite**

3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**brócoli**

1 1/2 taza, picado (137g)

**tofu firme**

3/4 lbs (340g)

**piña enlatada**

1 1/2 taza, trozos (272g)

**salsa barbecue**

6 cucharada (105g)

**aceite**

3/4 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 5 y día 6

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal ● 10g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**tomillo, seco**  
1 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**champiñones**  
1/2 taza, picada (35g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
1 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**tomillo, seco**  
2 cdita, molido (3g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**champiñones**  
1 taza, picada (70g)  
**Queso vegano, en lonchas**  
2 rebanada(s) (40g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

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.

## Almuerzo 4

Comer los día 7

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

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



**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)

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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



**hojas de kale, troceado**  
5/6 manojo (142g)  
**aguacates, troceado**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**limón, exprimido**  
5/6 pequeña (48g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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.

### 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 3 comidas:

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

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

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### 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.

## 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.

## Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

### Hormigas en un tronco

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pasas**  
1 cajita mini (14 g) (14g)  
**apio crudo, recortado**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuate**  
3 cda (48g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tofu al horno

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g protein ● 27g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
9 1/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 1/6 cda (10g)  
**tofu extra firme**  
18 2/3 oz (529g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
56 cucharadita (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 1/3 cda (21g)  
**tofu extra firme**  
2 1/3 lbs (1058g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (5g)

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.

### Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1 2/3 lbs (756g)  
**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**ajo, picado**  
5 diente(s) (15g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
5/6 manojo (142g)  
**aguacates, troceado**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**limón, exprimido**  
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 2/3 manojo (284g)  
**aguacates, troceado**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**limón, exprimido**  
1 2/3 pequeña (97g)

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.

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

4 brochetas - 466 kcal ● 38g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1 1/3 cda (21g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
2/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/3 lbs (151g)  
**Brocheta(s)**  
4 pincho(s) (4g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
2 2/3 cda (43g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 1/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
2/3 lbs (302g)  
**Brocheta(s)**  
8 pincho(s) (8g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1 1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (7g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Tofu marsala

434 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



#### Margarina vegana

1 cda (14g)  
**fécula de maíz**  
1 cdita (3g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**patatas, pelado y cortado en cuartos**  
5 oz (142g)  
**caldo de verduras, caliente**  
1/2 taza(s) (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
2 1/2 oz (71g)  
**chalotas, picado**  
1/2 chalota (57g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
5 oz (142g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y devuelve las patatas a la olla. Añade la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Machaca con un tenedor hasta obtener un puré suave. Reserva el puré.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo caliente con la maicena y un poco de sal. Remueve hasta integrar. Reserva la mezcla de caldo.
3. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente, 4-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato.
4. Calienta el resto del aceite en la misma sartén. Añade los champiñones y el chalote y cocina 3-5 minutos hasta que los champiñones empiecen a dorarse. Añade el ajo y cocina otro minuto hasta que desprenda aroma.
5. Añade el caldo y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cocina hasta que espese, unos 3-5 minutos.
6. Devuelve el tofu a la sartén y lleva a ebullición. Sazona al gusto con un poco de sal y pimienta.
7. Sirve el tofu marsala con puré de patatas.

### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



#### cebolla

2 cucharadita, picada (10g)  
**jugo de lima**  
2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

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.

### Pistachos

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



#### pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
3 cucharada, picada (30g)  
**pimiento verde**  
1 1/2 cucharada, picada (14g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**agua**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
6 oz (170g)  
**ajo, picado finamente**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla**  
6 cucharada, picada (60g)  
**pimiento verde**  
3 cucharada, picada (28g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
3/4 lbs (340g)  
**ajo, picado finamente**  
3 3/4 diente(s) (11g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

### Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1 2/3 lbs (756g)  
**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**ajo, picado**  
5 diente(s) (15g)

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

## 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.