

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2700 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

2701 kcal ● 209g protein (31%) ● 129g fat (43%) ● 126g carbs (19%) ● 49g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Semillas de girasol

361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal

Cena

900 kcal, 73g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

2 1/2 salchicha(s)- 902 kcal

Day 2

2652 kcal ● 197g protein (30%) ● 130g fat (44%) ● 113g carbs (17%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

510 kcal, 12g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

360 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Semillas de girasol

361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal

Cena

855 kcal, 61g proteína, 25g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal



Tofu al horno

20 oz- 566 kcal

Desayuno

420 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa

Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

340 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa

Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

770 kcal, 33g proteína, 47g carbohidratos netos, 46g grasa

Nueces
1/2 taza(s)- 306 kcal

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta
346 kcal

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Cena

830 kcal, 41g proteína, 45g carbohidratos netos, 46g grasa

Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Ensalada de seitán
359 kcal

Pistachos
375 kcal

Desayuno

420 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa

Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

340 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 21g grasa

Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

770 kcal, 33g proteína, 47g carbohidratos netos, 46g grasa

Nueces
1/2 taza(s)- 306 kcal

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta
346 kcal

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Cena

830 kcal, 41g proteína, 45g carbohidratos netos, 46g grasa

Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal

Ensalada de seitán
359 kcal


Pistachos
375 kcal

Day 5

2659 kcal 204g protein (31%) 124g fat (42%) 126g carbs (19%) 56g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 16g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa

Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

315 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa

Mezcla de frutos secos


1/6 taza(s)- 145 kcal

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína


3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

815 kcal, 46g proteína, 25g carbohidratos netos, 49g grasa

Crack slaw con tempeh


633 kcal

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Cena

785 kcal, 58g proteína, 57g carbohidratos netos, 34g grasa

Leche de soja

2 1/2 taza(s)- 212 kcal

Tenders de chik'n crujientes


10 tender(s)- 571 kcal

Day 6


2644 kcal 217g protein (33%) 124g fat (42%) 134g carbs (20%) 32g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa

Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

Aperitivos

315 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa

Mezcla de frutos secos


1/6 taza(s)- 145 kcal

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo


800 kcal, 29g proteína, 49g carbohidratos netos, 48g grasa

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal

Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal

Pan de ajo vegano sencillo


2 rebanada(s)- 252 kcal

Cena

785 kcal, 58g proteína, 57g carbohidratos netos, 34g grasa

Leche de soja


2 1/2 taza(s)- 212 kcal

Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s)- 571 kcal


Desayuno

420 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

Aperitivos

315 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 20g grasa



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal




Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

800 kcal, 29g proteína, 49g carbohidratos netos, 48g grasa




Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal




Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal


Cena

860 kcal, 34g proteína, 71g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Garbanzos al estilo español

746 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
24 cucharada grande (1/3 taza c/u) (744g)
- ☐ agua
22 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5 aguacate(s) (1013g)
- ☐ jugo de limón
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ jugo de lima
2 1/3 cda (mL)
- ☐ limón
7/8 pequeña (51g)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ frambuesas
14 1/2 oz (407g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
2 taza (213g)
- ☐ salchicha vegana
3/4 lbs (326g)
- ☐ Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ tomates en cubos
1/3 lata (794 g) (265g)
- ☐ Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
5 taza (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
20 piezas (510g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)
- ☐ seitán
1/2 lbs (246g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ tempeh
14 oz (397g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ frijoles refritos
3/4 taza (182g)
- ☐ hummus
1 taza (244g)
- ☐ tofu firme
1/2 package (16 oz) (227g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ jengibre molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
5/8 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cda (3g)
- ☐ comino molido
1/4 oz (7g)
- ☐ pimentón
2 cdita (5g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
5 oz (137g)
- ☐ semillas de sésamo
1 1/4 cda (11g)
- ☐ pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)
- ☐ nueces
14 cucharada, sin cáscara (88g)
- ☐ anacardos tostados
9 1/4 cucharada (80g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **cebolla**
2 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (298g)
- ☐ **champiñones**
2 taza, picada (140g)
- ☐ **pimiento**
4 grande (685g)
- ☐ **tomates**
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (450g)
- ☐ **hojas de kale**
7/8 manojo (149g)
- ☐ **jengibre fresco**
1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ **espinaca fresca**
1 1/6 paquete (283 g) (335g)
- ☐ **apio crudo**
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- ☐ **ajo**
8 diente(s) (25g)
- ☐ **pimiento verde**
1/6 grande (27g)
- ☐ **ketchup**
5 cda (85g)
- ☐ **puré de tomate**
2 cda (32g)

- ☐ **mantequilla de almendra**
2 cda (32g)
- ☐ **semillas de lino**
2 pizca (2g)
- ☐ **mezcla de frutos secos**
1/2 taza (67g)
- ☐ **pacanas**
4 cucharada, mitades (25g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **caldo de verduras**
1/3 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa picante**
3/8 fl oz (mL)
- ☐ **sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
aguacates, maduro, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

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

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.

Desayuno 2 [↗](#)
Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)
frijoles refritos
3/4 taza (182g)
espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Frambuesas

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



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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.

Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal  43g protein  12g fat  8g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(47g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

arroz integral
4 cucharada (48g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
jengibre molido
1/4 cdita (0g)
champiñones, picado
1 taza, picada (70g)
tempeh, cortado en rodajas
4 oz (113g)
pimiento, cortado en rodajas
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/2 taza (95g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
jengibre molido
1/2 cdita (1g)
champiñones, picado
2 taza, picada (140g)
tempeh, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
pimiento, cortado en rodajas
1 grande (164g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharadita, picada (20g)
jugo de lima
1 1/3 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
2/3 aguacate(s) (134g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (44g)

Para las 2 comidas:

nueces
14 cucharada, sin cáscara (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

346 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
condimento cajún
1/4 cda (2g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
cebolla, picado
1/8 grande (13g)
salsa picante
1/3 cdita (mL)
tomates en cubos, con su jugo
1/6 lata (794 g) (132g)
salchicha vegana, cortado en rodajas
1 1/3 oz (38g)
apio crudo, picado
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
ajo, picado finamente
1/3 diente(s) (1g)
seitán, cortado en cubos
1 1/3 oz (38g)
pimiento verde, sin semillas y picado
1/8 grande (14g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
condimento cajún
1/2 cda (3g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
cebolla, picado
1/6 grande (25g)
salsa picante
2/3 cdita (mL)
tomates en cubos, con su jugo
1/3 lata (794 g) (265g)
salchicha vegana, cortado en rodajas
2 2/3 oz (76g)
apio crudo, picado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
ajo, picado finamente
2/3 diente(s) (2g)
seitán, cortado en cubos
2 2/3 oz (76g)
pimiento verde, sin semillas y picado
1/6 grande (27g)

1. Rocíe el fondo de una olla de cocción lenta de 4 cuartos con aceite de oliva. Mezcle los tomates con su jugo, el seitán, la salchicha, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el caldo de verduras, el ajo, la salsa picante y el condimento Cajún en la olla.
2. Cocine en Bajo durante 4 horas. Añada el arroz a la olla y cocine en Alto hasta que el arroz esté cocido, unos 30 minutos más.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- cebolla**
1/2 cucharada, picada (8g)
- jugo de lima**
1/2 cda (mL)
- aceite de oliva**
1/8 cda (mL)
- ajo en polvo**
1/8 cedita (0g)
- sal**
1/8 cedita (1g)
- pimienta negra**
1/8 cedita, molido (0g)
- aguacates, en cubos**
1/4 aguacate(s) (50g)
- tomates, en cubos**
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

- cebolla**
1 cucharada, picada (15g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- aceite de oliva**
1/4 cda (mL)
- ajo en polvo**
1/4 cedita (1g)
- sal**
1/4 cedita (2g)
- pimienta negra**
1/4 cedita, molido (1g)
- aguacates, en cubos**
1/2 aguacate(s) (101g)
- tomates, en cubos**
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



- mezcla para coleslaw**
3 taza (270g)
- salsa picante**
1 1/2 cedita (mL)
- pepitas de girasol**
1 1/2 cda (18g)
- aceite**
3 cedita (mL)
- ajo, picado**
1 1/2 diente (5g)
- tempeh, cortado en cubos**
6 oz (170g)

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.

Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de tofu y espinacas

370 kcal ● 15g protein ● 28g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/4 cda (3g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)
tomates
3 tomates cherry (51g)
espinaca fresca, picado
1 1/2 taza(s) (45g)
aceite, dividido
1 cda (mL)
tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos
1/4 package (16 oz) (113g)
aguacates, cortado en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/2 cda (6g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
2 cda (mL)
tomates
6 tomates cherry (102g)
espinaca fresca, picado
3 taza(s) (90g)
aceite, dividido
2 cda (mL)
tofu firme, escurrido, prensado y cortado en cubos
1/2 package (16 oz) (227g)
aguacates, cortado en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el ajo, el comino y la mitad del aceite.
3. Añade el tofu en cubos y mezcla hasta que esté bien cubierto.
4. Opcional: envuelve en plástico y marina en el frigorífico durante unas horas o toda la noche.
5. Coloca papel vegetal engrasado sobre una bandeja para hornear. Añade el tofu.
6. Hornea durante 30 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.
7. Monta la ensalada colocando el tofu, los tomates y el aguacate sobre una cama de espinacas.
8. Añade el jugo de limón, las pipas de girasol, el aceite restante y sal/pimienta al gusto.
9. Mezcla y sirve.
10. Nota de conservación: si preparas comidas con antelación, guarda el tofu extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla el aliño y guárdalo también por separado en un recipiente hermético en el frigorífico. Mezcla todos los elementos justo antes de comer.

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
ajo, finamente picado
4 diente(s) (12g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
semillas de lino
2 pizca (2g)
frambuesas
20 frambuesas (38g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

hummus
1/3 taza (81g)
pimiento
1 mediana (119g)

Para las 3 comidas:

hummus
1 taza (244g)
pimiento
3 mediana (357g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 1/2 salchicha(s) - 902 kcal ● 73g protein ● 48g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 salchicha(s)

coliflor congelada

2 taza (213g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

salchicha vegana

2 1/2 sausage (250g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 1/4 pequeña (88g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



hojas de kale, troceado

5/8 manojo (106g)

aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

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.

Tofu al horno

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



Rinde 20 oz

salsa de soja (tamari)

10 cucharada (mL)

semillas de sésamo

1 1/4 cda (11g)

tofu extra firme

1 1/4 lbs (567g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

arándanos

1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos

2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de seitán

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



Para una sola comida:

- aceite
- 1 cedita (mL)
- Levadura nutricional
- 1 cedita (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 cedita (mL)
- Levadura nutricional
- 2 cedita (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)

- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
- Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
- Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
- Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- pistachos, sin cáscara
- 1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

- pistachos, sin cáscara
- 1 taza (123g)

- La receta no tiene instrucciones.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Leche de soja

2 1/2 taza(s) - 212 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- leche de soja sin azúcar
- 5 taza (mL)

- La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
10 piezas (255g)
ketchup
2 1/2 cda (43g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
20 piezas (510g)
ketchup
5 cda (85g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

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.

Garbanzos al estilo español

746 kcal ● 31g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 31g fiber



puré de tomate
2 cda (32g)
espinaca fresca
4 oz (113g)
agua
1 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
pimentón
2 cdita (5g)
comino molido
1 cda (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
cebolla, cortado en rodajas
1 grande (150g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento y un poco de sal y pimienta. Saltea 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora la pasta de tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos.
3. Añade los garbanzos y el agua. Reduce el fuego y lleva a fuego lento; cocina hasta que el líquido se haya reducido, aproximadamente 8-10 minutos.
4. Incorpora las espinacas y cocina 1-2 minutos hasta que se marchiten. Ajusta de sal y 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.