

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2800 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

2844 kcal ● 211g protein (30%) ● 139g fat (44%) ● 126g carbs (18%) ● 62g fiber (9%)

Desayuno

460 kcal, 46g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

990 kcal, 34g proteína, 65g carbohidratos netos, 59g grasa



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

603 kcal

Cena

860 kcal, 52g proteína, 29g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempheh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 2

2780 kcal ● 201g protein (29%) ● 135g fat (44%) ● 121g carbs (17%) ● 70g fiber (10%)

Desayuno

460 kcal, 46g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
315 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

930 kcal, 24g proteína, 60g carbohidratos netos, 54g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal



Ensalada de fresa, manzana y espinacas
558 kcal

Cena

860 kcal, 52g proteína, 29g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
785 kcal



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 3

2736 kcal ● 208g protein (30%) ● 122g fat (40%) ● 141g carbs (21%) ● 61g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 31g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 363 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 72g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

860 kcal, 56g proteína, 44g carbohidratos netos, 41g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
268 kcal

Day 4

2836 kcal ● 211g protein (30%) ● 120g fat (38%) ● 166g carbs (23%) ● 63g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 31g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 363 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 72g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

860 kcal, 56g proteína, 44g carbohidratos netos, 41g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
268 kcal

Day 5

2840 kcal ● 186g protein (26%) ● 148g fat (47%) ● 150g carbs (21%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 31g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 363 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 33g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 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, 50g carbohidratos netos, 56g grasa



Cacahuets tostados
1/2 taza(s)- 460 kcal



Crema vegana de champiñones
301 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Cena

870 kcal, 53g proteína, 51g carbohidratos netos, 48g grasa



Tofu al limón y pimienta
21 onza- 756 kcal



Habas de Lima
116 kcal

Day 6

2755 kcal ● 231g protein (34%) ● 115g fat (38%) ● 139g carbs (20%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Leche de soja

1 1/3 taza(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

870 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 24g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Lentejas

434 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 7

2755 kcal ● 231g protein (34%) ● 115g fat (38%) ● 139g carbs (20%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

435 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Leche de soja

1 1/3 taza(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

870 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 24g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Lentejas

434 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

Lista de compras



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
24 cucharada grande (1/3 taza c/u) (744g)
- ☐ agua
26 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
9 taza (1107g)
- ☐ fresas
1 1/2 pint (585g)
- ☐ manzanas
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (612g)
- ☐ limón
3 pequeña (164g)
- ☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/4 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ cacahuets tostados
3/4 taza (110g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
4 cucharada (65g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)
- ☐ champiñones
1/3 lbs (149g)
- ☐ tomates
18 tomates cherry (306g)
- ☐ espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1 paquete (285 g) (287g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 taza (153g)
- ☐ coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
- ☐ cebolla
3/8 pequeña (26g)
- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ hojas de kale
1 1/3 manojo (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
7 oz (195g)
- ☐ pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)
- ☐ mezcla de frutos secos
1 1/4 taza (168g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
- ☐ cebolla en polvo
1 1/2 cdita (4g)

- ☐ lentejas, crudas
1 1/4 taza (240g)

Otro

- ☐ Aderezo ranch vegano
1/2 taza (mL)
 - ☐ Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)
 - ☐ yogur de soja
1 envase(s) (150g)
 - ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
 - ☐ leche de soja sin azúcar
2 2/3 taza (mL)
 - ☐ Levadura nutricional
1 cda (4g)
-

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
3 cda (24g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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.

Desayuno 2 

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal  11g protein  30g fat  8g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
6 2/3 cucharada (56g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos
1 1/4 taza (168g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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

Frambuesas

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



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Almendras tostadas

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



Rinde 1/2 taza(s)

almendras
1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

603 kcal ● 20g protein ● 27g fat ● 59g carbs ● 9g fiber



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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

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.

Ensalada de fresa, manzana y espinacas

558 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 55g carbs ● 18g fiber



espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
almendras
3 1/3 cucharada, en rodajas (19g)
vinagreta balsámica
3 1/3 cucharada (mL)
fresas, picado
5/6 pint (297g)
manzanas, picado
1 2/3 pequeño (7 cm diá.) (248g)

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Cacahuets tostados

1/2 taza(s) - 460 kcal ● 18g protein ● 37g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

cacahuets tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite
3/4 cdita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
cebolla en polvo
1 1/2 cdita (4g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
champiñones, cortado en cubitos
1 taza, en trozos o láminas (79g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 pequeña (26g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Yogur de leche de soja

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



Rinde 1 envase

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
mantequilla de cacahuete
2 cucharada (32g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
mantequilla de cacahuete
4 cucharada (65g)
jugo de limón
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Lentejas

434 kcal ● 30g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
10 cucharada (120g)

Para las 2 comidas:

agua
5 taza(s) (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/4 taza (240g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Pistachos

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



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 taza, entera (144g)

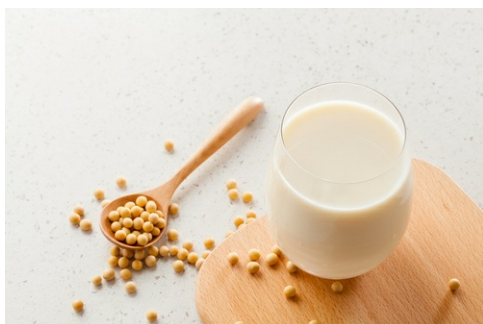
Para las 2 comidas:

fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1 1/3 taza(s) - 113 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal ● 48g protein ● 50g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
Aderezo ranch vegano
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
tempeh, troceado grueso
1 lbs (454g)
Aderezo ranch vegano
1/2 taza (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 cda (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Maíz salteado y habas de Lima

268 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 27g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cda, molido (0g)
sal
1/6 cda (1g)
habas de Lima, congeladas
1/2 taza (90g)
granos de maíz congelados
1/2 taza (77g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3/8 cda, molido (1g)
sal
3/8 cda (2g)
habas de Lima, congeladas
1 taza (180g)
granos de maíz congelados
1 taza (153g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Cena 3

Comer los día 5

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal  46g protein  47g fat  35g carbs  1g fiber



Rinde 21 onza

fécula de maíz

3 cda (24g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

limón y pimienta

3/4 cdita (2g)

limón, con ralladura

1 1/2 pequeña (87g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Habas de Lima

116 kcal  7g protein  0g fat  15g carbs  6g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

habas de Lima, congeladas

3/8 paquete (285 g) (107g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
2/3 manojo (113g)
aguacates, troceado
2/3 aguacate(s) (134g)
limón, exprimido
2/3 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/3 manojo (227g)
aguacates, troceado
1 1/3 aguacate(s) (268g)
limón, exprimido
1 1/3 pequeña (77g)

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.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

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.