

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 2900 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

2886 kcal ● 209g protein (29%) ● 144g fat (45%) ● 126g carbs (17%) ● 62g fiber (9%)

### Desayuno

480 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



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



**Yogur de almendra**  
1 envase(s)- 191 kcal



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
105 kcal

### Almuerzo

920 kcal, 54g proteína, 30g carbohidratos netos, 54g grasa



**Cacahuete tostados**  
1/3 taza(s)- 288 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tiras de pimiento con guacamole**  
100 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Cena

915 kcal, 43g proteína, 69g carbohidratos netos, 41g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Gajos de batata**  
347 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**  
125 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 2

2993 kcal ● 189g protein (25%) ● 165g fat (50%) ● 111g carbs (15%) ● 77g fiber (10%)

### Desayuno

480 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal



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

105 kcal

### Almuerzo

975 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

824 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Tiras de pimiento con guacamole

100 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Cena

965 kcal, 52g proteína, 50g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

377 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 3

2883 kcal ● 200g protein (28%) ● 126g fat (39%) ● 192g carbs (27%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

480 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal



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

105 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 30g proteína, 92g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Pasas

1/2 taza- 275 kcal



#### Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

### Cena

875 kcal, 58g proteína, 49g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Tofu al horno

20 oz- 566 kcal



#### Medallones de batata

1 batata- 309 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



#### Chips de kale

206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 4

2812 kcal ● 240g protein (34%) ● 95g fat (30%) ● 192g carbs (27%) ● 57g fiber (8%)

### Desayuno

410 kcal, 26g proteína, 43g carbohidratos netos, 13g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1 bagel(s)- 261 kcal



**Salchichas veganas para el desayuno**  
4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



**Arándanos**  
1 taza(s)- 95 kcal



**Chips de kale**  
206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 65g proteína, 68g carbohidratos netos, 22g grasa



**Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa**  
10 wrap(s) de lechuga- 823 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal

### Cena

875 kcal, 58g proteína, 49g carbohidratos netos, 43g grasa



**Tofu al horno**  
20 oz- 566 kcal



**Medallones de batata**  
1 batata- 309 kcal

## Day 5

2866 kcal ● 260g protein (36%) ● 118g fat (37%) ● 145g carbs (20%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

410 kcal, 26g proteína, 43g carbohidratos netos, 13g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1 bagel(s)- 261 kcal



**Salchichas veganas para el desayuno**  
4 salchichas- 150 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 30g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



**Nueces**  
1/4 taza(s)- 175 kcal



**Batido proteico doble chocolate con leche de almendras**  
167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 72g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Habas de Lima**  
270 kcal

### Cena

925 kcal, 47g proteína, 37g carbohidratos netos, 57g grasa



**Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete**  
735 kcal



**Leche de soja**  
2 1/4 taza(s)- 191 kcal

## Day 6

2892 kcal ● 192g protein (26%) ● 136g fat (42%) ● 170g carbs (23%) ● 54g fiber (7%)

### Desayuno

455 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



#### Bol de desayuno de batata

308 kcal

### Almuerzo

850 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal

### Cena

865 kcal, 31g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal



#### Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal



#### Pan pita

1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 30g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



#### Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 7

2892 kcal ● 192g protein (26%) ● 136g fat (42%) ● 170g carbs (23%) ● 54g fiber (7%)

### Desayuno

455 kcal, 18g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



#### Bol de desayuno de batata

308 kcal

### Almuerzo

850 kcal, 27g proteína, 63g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal

### Cena

865 kcal, 31g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal



#### Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal



#### Pan pita

1 1/2 pan pita(s)- 117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

# Lista de compras

## Bebidas

- polvo de proteína**  
26 cucharada grande (1/3 taza c/u) (806g)
- agua**  
29 3/4 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**  
3 taza (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas**  
3/4 taza, mitades (74g)
- pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (46g)
- semillas de sésamo**  
1 oz (26g)
- semillas de chía**  
1 1/4 cdita (6g)
- nueces**  
1/4 lbs (104g)
- mantequilla de almendra**  
1 cda (16g)
- mezcla de frutos secos**  
2/3 taza (89g)
- leche de coco en lata**  
1/3 lata (mL)
- anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)

## Otro

- yogur de almendra con sabor**  
3 container (450g)
- mezcla para coleslaw**  
6 3/4 taza (608g)
- Guacamole, comercial**  
1/3 taza (82g)
- Aderezo ranch vegano**  
3 cucharada (mL)
- mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)
- queso crema sin lácteos**  
3 cda (45g)
- salchichas veganas para el desayuno**  
8 salchichas (180g)
- leche de soja sin azúcar**  
5 3/4 taza (mL)
- proteína en polvo, chocolate**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- salchicha vegana**  
2 sausage (200g)
- mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)

## Legumbres y derivados

## Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos**  
4 1/3 batata, 12,5 cm de largo (910g)
- cebolla**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (435g)
- pimiento**  
2 1/2 grande (415g)
- ajo**  
6 diente(s) (17g)
- tomates**  
23 1/2 tomates cherry (400g)
- calabacín**  
4 3/4 grande (1540g)
- habas de Lima, congeladas**  
1 3/4 paquete (285 g) (497g)
- jengibre fresco**  
3 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)
- edamame, congelado, sin vaina**  
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
4 remolacha(s) (200g)
- hojas de kale**  
2 manojo (340g)
- lechuga romana**  
10 hoja interior (60g)
- cebolletas**  
2 1/2 cucharada, en rodajas (20g)
- perejil fresco**  
15 ramitas (15g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante**  
1 1/2 cdita (mL)
- salsa Frank's Red Hot**  
3 cucharada (mL)
- salsa barbecue**  
5 cda (85g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón**  
11 1/4 cda (mL)
- aguacates**  
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- pasas**  
1/2 taza, compacta (83g)
- arándanos**  
2 1/2 taza (370g)
- jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)

## Productos horneados

- tempeh**  
1 3/4 lbs (794g)
- cacahuete tostados**  
3/4 taza (106g)
- salsa de soja (tamari)**  
14 1/4 oz (mL)
- tofu extra firme**  
2 1/2 lbs (1134g)
- mantequilla de cacahuate**  
5 cda (80g)
- garbanzos, en conserva**  
2 lata(s) (821g)
- lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)

### Grasas y aceites

- aceite**  
5 oz (mL)
- aceite de oliva**  
3 cda (mL)
- vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)

### Especias y hierbas

- sal**  
3 1/2 cdita (21g)
- pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)
- albahaca fresca**  
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
- extracto de vainilla**  
1/2 cdita (mL)
- canela**  
1/4 cdita (1g)
- curry en polvo**  
2/3 cda (4g)
- cúrcuma molida**  
1/6 cdita (0g)
- albahaca, seca**  
3/4 cdita, hojas (1g)

- bagel**  
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)
- pan de pita**  
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

### Dulces

- cacao en polvo**  
3 cdita (5g)
- jarabe de arce**  
1 cda (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**yogur de almendra con sabor**  
1 container (150g)

Para las 3 comidas:

**yogur de almendra con sabor**  
3 container (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 taza (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

Para las 3 comidas:

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

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

## Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

### Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

#### queso crema sin lácteos

1 1/2 cda (23g)

Para las 2 comidas:

#### bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

#### queso crema sin lácteos

3 cda (45g)

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

### Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas (90g)

Para las 2 comidas:

#### salchichas veganas para el desayuno

8 salchichas (180g)

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

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

#### leche de soja sin azúcar

1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

#### leche de soja sin azúcar

3 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de desayuno de batata

308 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 cucharada (mL)  
**extracto de vainilla**  
1/4 cdita (mL)  
**mantequilla de almendra**  
1/2 cda (8g)  
**jarabe de arce**  
1/2 cda (mL)  
**canela**  
1/8 cdita (0g)  
**nueces**  
2 cucharada, picada (15g)  
**arándanos**  
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 cucharada (mL)  
**extracto de vainilla**  
1/2 cdita (mL)  
**mantequilla de almendra**  
1 cda (16g)  
**jarabe de arce**  
1 cda (mL)  
**canela**  
1/4 cdita (1g)  
**nueces**  
4 cucharada, picada (29g)  
**arándanos**  
1/2 taza (74g)

1. Pincha las batatas con un tenedor varias veces y horneálas en el microondas 5-8 minutos, girándolas a la mitad. Los tiempos de microondas varían, cocina hasta que estén blandas por completo.
2. (Alternativa en horno: precalienta a 400F (200C). Hornea las batatas 45-60 minutos o hasta que estén blandas)
3. Cuando estén listas, deja enfriar hasta poder manipularlas. Saca la pulpa y colócalo en un bol. Desecha las pieles.
4. Añade la leche de almendra, vainilla, canela y jarabe de arce al bol y aplasta con un tenedor (o usa una batidora) hasta que quede bien combinado.
5. Cubre con nueces picadas y arándanos y luego rocía con mantequilla de almendra. Sirve.
6. Nota de preparación: conserva el puré de batata sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta en el microondas y añade los toppings antes de servir.

---

## Almuerzo 1

Comer los día 1

---

### Cacahuete tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

**cacahuete tostados**  
5 cucharada (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.



---

### 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 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
1 1/2 cda (18g)  
**aceite**  
3 cdita (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 cúbrela 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/6 taza(s)

**cacahuetes tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

824 kcal ● 18g protein ● 54g fat ● 31g carbs ● 34g fiber



**agua**  
5/8 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
5 1/4 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
17 1/2 tomates cherry (298g)  
**calabacín**  
1 3/4 grande (565g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 3/4 aguacate(s) (352g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

### Pasas

1/2 taza - 275 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 62g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza

#### pasas

1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



#### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

#### vinagreta balsámica

2 cda (mL)

#### edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

#### cacahuetes tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

### Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

10 wrap(s) de lechuga - 823 kcal ● 64g protein ● 22g fat ● 65g carbs ● 29g fiber



Rinde 10 wrap(s) de lechuga

aceite

1 1/4 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

2 1/2 taza (225g)

salsa barbecue

5 cda (85g)

lechuga romana

10 hoja interior (60g)

tempeh, cortado en cubos

10 oz (284g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 1/4 pequeña (93g)

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.

### Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 tomates cherry

tomates

6 tomates cherry (102g)

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

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

### Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

### Habas de Lima

270 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**habas de Lima, congeladas**  
7/8 paquete (285 g) (249g)

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

## Almuerzo 6 ↗

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.

### Bol de garbanzos y calabacín con limón

641 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 53g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
3 cda (mL)  
**albahaca, seca**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)  
**perejil fresco, picado**  
7 1/2 ramitas (8g)  
**calabacín, cortado en rodajas**  
3/4 grande (242g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
6 cda (mL)  
**albahaca, seca**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (330g)  
**perejil fresco, picado**  
15 ramitas (15g)  
**calabacín, cortado en rodajas**  
1 1/2 grande (485g)  
**ajo, picado fino**  
3 diente(s) (9g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. En una sartén grande a fuego medio, fríe las rodajas de calabacín en la mitad del aceite hasta que estén tiernas y doradas. Retíralas de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite a la sartén y agrega la cebolla, el ajo, el condimento italiano y la albahaca y cocina hasta que la cebolla se haya ablandado.
3. Añade los garbanzos y cocina hasta que estén calientes, unos 4 minutos.
4. Agrega el zumo de limón, la mitad del perejil y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que el zumo de limón se haya reducido un poco.
5. Pasa a un bol y coloca el calabacín por encima junto con el resto del perejil fresco. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tiras de pimiento con guacamole

100 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Guacamole, comercial**  
2 2/3 cucharada (41g)  
**pimiento, en rodajas**  
2/3 mediana (79g)

Para las 2 comidas:

**Guacamole, comercial**  
1/3 taza (82g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 1/3 mediana (159g)

1. Corta los pimientos en tiras y quita las semillas.
2. Unta la mezcla de guacamole sobre las tiras de pimiento o úsalas para mojar en el guacamole.

### 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 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

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.

### Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**hojas de kale**  
1 manojo (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 cdita (12g)  
**hojas de kale**  
2 manojo (340g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

**nueces**  
3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

167 kcal ● 27g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1/2 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 3 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
3 cdita (5g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3 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.

## Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

## Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

589 kcal ● 36g protein ● 38g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucharada (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
6 oz (170g)  
**Aderezo ranch vegano**  
3 cucharada (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.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

377 kcal ● 16g protein ● 13g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**habas de Lima, congeladas**  
7/8 paquete (285 g) (249g)  
**aceite de oliva**  
7/8 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tofu al horno

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
1 1/4 taza (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 1/2 cda (23g)  
**tofu extra firme**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)

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.

### Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en rodajas**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**batatas / boniatos, cortado en rodajas**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 4

Comer los día 5

### Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

735 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 33g carbs ● 16g fiber



**mezcla para coleslaw**  
1 1/4 taza (113g)  
**mantequilla de cacahuete**  
5 cda (80g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 1/4 cdita (4g)  
**cebollitas**  
2 1/2 cucharada, en rodajas (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**semillas de chía**  
1 1/4 cdita (6g)  
**calabacín, cortado en espiral**  
2 1/2 mediana (490g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

### Leche de soja

2 1/4 taza(s) - 191 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)  
**leche de soja sin azúcar**  
2 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**mezcla de frutos secos**  
1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:  
**mezcla de frutos secos**  
2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal ● 18g protein ● 22g fat ● 37g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**agua**  
5/6 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/6 lata (mL)  
**curry en polvo**  
1/3 cda (2g)  
**cúrcuma molida**  
1/8 cdita (0g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/6 grande (25g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2/3 diente(s) (2g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/6 lata(s) (75g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
1/3 lata (mL)  
**curry en polvo**  
2/3 cda (4g)  
**cúrcuma molida**  
1/6 cdita (0g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/3 grande (50g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido**  
1/3 lata(s) (149g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

## Pan pita

1 1/2 pan pita(s) - 117 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan de pita**  
1 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (42g)

Para las 2 comidas:

**pan de pita**  
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal  85g protein  2g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(109g)

**agua**

3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(760g)

**agua**

24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.