

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 3000 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

2980 kcal ● 230g protein (31%) ● 147g fat (44%) ● 124g carbs (17%) ● 61g fiber (8%)

### Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal



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

### Almuerzo

1040 kcal, 65g proteína, 50g carbohidratos netos, 54g grasa



**Zanahorias asadas**  
3 zanahoria(s)- 158 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



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

### Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 23g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/3 taza(s)- 272 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Cena

1095 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 62g grasa



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Salteado de zanahoria y carne picada**  
664 kcal



**Semillas de girasol**  
361 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

3023 kcal ● 252g protein (33%) ● 149g fat (44%) ● 121g carbs (16%) ● 47g fiber (6%)

### Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
1 barra(s)- 119 kcal



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

### Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 14g carbohidratos netos, 23g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/3 taza(s)- 272 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Almuerzo

1085 kcal, 87g proteína, 47g carbohidratos netos, 57g grasa



**Salchichas veganas y puré de coliflor**  
3 salchicha(s)- 1083 kcal

### Cena

1095 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 62g grasa



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Salteado de zanahoria y carne picada**  
664 kcal



**Semillas de girasol**  
361 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

2968 kcal ● 205g protein (28%) ● 129g fat (39%) ● 177g carbs (24%) ● 69g fiber (9%)

### Desayuno

485 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 32g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



**Aguacate**  
176 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal

### Almuerzo

930 kcal, 32g proteína, 101g carbohidratos netos, 36g grasa



**Hamburguesa vegetariana con 'queso'**  
2 hamburguesa- 679 kcal



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
2 1/3 taza(s)- 251 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal



**Leche de soja**  
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Cena

875 kcal, 59g proteína, 35g carbohidratos netos, 45g grasa



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
5 brochetas- 583 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
294 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

2968 kcal ● 205g protein (28%) ● 129g fat (39%) ● 177g carbs (24%) ● 69g fiber (9%)

### Desayuno

485 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 32g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



**Aguacate**  
176 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal



**Leche de soja**  
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

### Almuerzo

930 kcal, 32g proteína, 101g carbohidratos netos, 36g grasa



**Hamburguesa vegetariana con 'queso'**  
2 hamburguesa- 679 kcal



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
2 1/3 taza(s)- 251 kcal

### Cena

875 kcal, 59g proteína, 35g carbohidratos netos, 45g grasa



**Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete**  
5 brochetas- 583 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

2969 kcal ● 206g protein (28%) ● 154g fat (47%) ● 151g carbs (20%) ● 38g fiber (5%)

### Desayuno

475 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

### Almuerzo

900 kcal, 47g proteína, 56g carbohidratos netos, 47g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
2 lata(s)- 494 kcal



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



**Bowl Bali con tofu y salsa de cacahuete**  
229 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Mezcla de frutos secos: nuez y almendra**  
1/8 taza(s)- 108 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Cena

895 kcal, 43g proteína, 19g carbohidratos netos, 68g grasa



**Tofu con costra de nuez (vegano)**  
853 kcal



**Brócoli**  
1 1/2 taza(s)- 44 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

3021 kcal ● 225g protein (30%) ● 140g fat (42%) ● 170g carbs (22%) ● 45g fiber (6%)

### Desayuno

475 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

### Almuerzo

900 kcal, 47g proteína, 56g carbohidratos netos, 47g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
2 lata(s)- 494 kcal



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



**Bowl Bali con tofu y salsa de cacahuete**  
229 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Mezcla de frutos secos: nuez y almendra**  
1/8 taza(s)- 108 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Cena

950 kcal, 63g proteína, 37g carbohidratos netos, 54g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Ensalada de seitán**  
718 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

3005 kcal ● 218g protein (29%) ● 136g fat (41%) ● 178g carbs (24%) ● 49g fiber (7%)

## Desayuno

475 kcal, 19g proteína, 60g carbohidratos netos, 16g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Bagel pequeño tostado con queso crema vegano**  
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

## Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Mezcla de frutos secos: nuez y almendra**  
1/8 taza(s)- 108 kcal



**Semillas de calabaza**  
183 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

## Almuerzo

880 kcal, 40g proteína, 64g carbohidratos netos, 43g grasa



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



**Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate**  
1 bagel(s)- 698 kcal

## Cena

950 kcal, 63g proteína, 37g carbohidratos netos, 54g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Ensalada de seitán**  
718 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  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua  
1 1/2 galón (mL)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
2 barra (50g)
- tortitas de arroz, cualquier sabor  
2 pasteles (18g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (981g)
- zanahorias  
23 1/3 mediana (1423g)
- ajo  
5 2/3 diente(s) (17g)
- cebolla  
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (305g)
- cilantro fresco  
4 cda, picado (12g)
- hojas de kale  
1/3 lbs (148g)
- jengibre fresco  
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)
- lechuga romana  
3 corazones (1500g)
- ketchup  
4 cda (68g)
- brócoli  
4 2/3 taza, picado (425g)
- pimiento  
2 mediana (238g)
- brócoli congelado  
1 1/2 taza (137g)
- batatas / boniatos  
1/4 batata, 12,5 cm de largo (53g)
- espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
1 1/3 paquete (155 g) (203g)
- salchicha vegana  
5 sausage (500g)

## Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana  
1 lbs (454g)
- salsa de soja (tamari)  
4 1/2 cda (mL)
- mantequilla de cacahuate  
1/3 lbs (133g)
- hummus  
2/3 taza (162g)
- tofu firme  
15 1/2 oz (439g)
- cacahuetes tostados  
1/2 taza (73g)
- tempeh  
4 oz (113g)

## Especias y hierbas

- copos de chile rojo  
2/3 cdita (1g)
- mostaza Dijon  
1 1/2 cda (23g)
- jengibre molido  
1/8 cdita (0g)
- comino molido  
1/8 cdita (0g)
- cebolla en polvo  
1/8 cdita (0g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
2 fl oz (mL)
- aguacates  
3 1/2 aguacate(s) (704g)
- limón  
3/4 pequeña (44g)
- jugo de limón  
2 1/2 cdita (mL)
- pasas  
1 cucharada (no compactada) (9g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
4 oz (113g)
- mezcla de frutos secos  
10 cucharada (84g)
- nueces  
1/4 lbs (123g)

- coliflor congelada  
2 1/4 taza (255g)
- aceite de sésamo  
2 2/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
13 1/3 oz (378g)
- Brocheta(s)  
10 pincho(s) (10g)
- hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- Queso vegano, en lonchas  
4 rebanada(s) (80g)
- Levadura nutricional  
1/2 oz (14g)
- leche de soja sin azúcar  
6 taza (mL)
- queso crema sin lácteos  
6 3/4 cda (101g)
- chips de chocolate  
1 cucharada (14g)

#### Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
11 1/2 cda (mL)
- aceite  
4 oz (mL)
- Mayonesa vegana  
3 cda (45g)

- almendras  
2 cucharada, entera (18g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
3/4 taza (89g)
- pacanas  
4 cucharada, mitades (25g)

#### Productos horneados

- bollos de hamburguesa  
4 bollo(s) (204g)
- bagel  
4 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (416g)

#### Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)

#### Cereales y pastas

- seitán  
3/4 lbs (340g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tomates cherry

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



Para una sola comida:

**tomates**  
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### 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.

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
2 pasteles (18g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bagel pequeño tostado con queso crema vegano

1 1/2 bagel(s) - 391 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(104g)  
**queso crema sin lácteos**  
2 1/4 cda (34g)

Para las 3 comidas:

**bagel**  
4 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(311g)  
**queso crema sin lácteos**  
6 3/4 cda (101g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta el queso crema.\r\nDisfruta.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

aceite

1/2 cda (mL)

zanahorias, cortado en rodajas

3 grande (216g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



hojas de kale, troceado

3/4 manojo (128g)

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Salchichas veganas y puré de coliflor

3 salchicha(s) - 1083 kcal ● 87g protein ● 57g fat ● 47g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

#### coliflor congelada

2 1/4 taza (255g)

#### aceite

1 1/2 cda (mL)

#### salchicha vegana

3 sausage (300g)

#### cebolla, cortado en láminas finas

1 1/2 pequeña (105g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Hamburguesa vegetariana con 'queso'

2 hamburguesa - 679 kcal ● 24g protein ● 19g fat ● 92g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

#### hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

#### mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

#### ketchup

2 cda (34g)

#### bollos de hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

#### Queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

#### hamburguesa vegetal

4 hamburguesa (284g)

#### mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

#### ketchup

4 cda (68g)

#### bollos de hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

#### Queso vegano, en lonchas

4 rebanada(s) (80g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso vegano, hojas verdes y kétchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

### Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s) - 251 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
2 1/3 taza, picado (212g)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/6 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
4 2/3 taza, picado (425g)  
**aceite**  
2 1/3 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 1/3 cda (9g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los días 5 y 6

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ○ 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## 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 2 comidas:

**nueces**  
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Bowl Bali con tofu y salsa de cacahuete

229 kcal ● 7g protein ● 17g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuate**  
1/2 cucharada (8g)  
**hojas de kale**  
4 cucharadas, picada (10g)  
**aceite de sésamo**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/4 cda (mL)  
**jengibre molido**  
1/8 cdita (0g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1/8 aguacate(s) (25g)  
**tofu firme, cortado en cubos de 2 pulgadas**  
1 3/4 oz (50g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 3/4 de pulgada**  
1/8 batata, 12,5 cm de largo (26g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuate**  
1 cucharada (16g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aceite de sésamo**  
1 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)  
**jengibre molido**  
1/8 cdita (0g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tofu firme, cortado en cubos de 2 pulgadas**  
1/4 lbs (99g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 3/4 de pulgada**  
1/4 batata, 12,5 cm de largo (53g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C) y forra una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla los cubos de batata con 1/4 del aceite de sésamo (reserva el resto) y sazona con sal y pimienta al gusto. Extiende los cubos de batata y el tofu en rodajas sobre la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño, combina la mantequilla de cacahuete, el resto del aceite de sésamo, el jengibre y la salsa de soja y mezcla hasta que quede homogéneo.
4. Toma la mitad de la salsa, reservando el resto, y úntala generosamente por la parte superior y los lados del tofu. Hornea en el horno durante unos 25-30 minutos.
5. Cuando las batatas y el tofu estén listos, monta los bowls colocando las batatas, el tofu, la col rizada y los aguacates en un plato y utiliza la salsa de cacahuete restante como salsa para mojar o viértela por encima. Sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

**pacanas**  
4 cucharadas, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g protein ● 25g fat ● 63g carbs ● 17g fiber



Rinde 1 bagel(s)

**bagel**

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

**comino molido**

1/8 cdita (0g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**cebolla en polvo**

1/8 cdita (0g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/2 aguacate(s) (101g)

**tempeh, cortado en tiras**

4 oz (113g)

**1. Tuesta el bagel (opcional).**

**2. Unta el tempeh con aceite y cúbrello uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.**

**3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.**

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**

5 cucharada (42g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**

10 cucharada (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**

2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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 2 comidas:

**hummus**  
2/3 taza (162g)  
**pimiento**  
2 mediana (238g)

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

### Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/8 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2 cucharadita, picada (5g)  
**almendras**  
2 cucharadita, entera (6g)  
**chips de chocolate**  
1 cucharadita (5g)  
**pasas**  
1 cucharadita (no compactada) (3g)

Para las 3 comidas:

**nueces**  
2 cucharada, picada (15g)  
**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)  
**chips de chocolate**  
1 cucharada (14g)  
**pasas**  
1 cucharada (no compactada) (9g)

1. Mezcle los ingredientes.
2. Guarde cualquier sobrante en un lugar fresco.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

### Salteado de zanahoria y carne picada

664 kcal ● 49g protein ● 29g fat ● 31g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 2/3 grande (192g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**agua**  
1 1/3 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/3 cdita (1g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**cebolla, picado**  
2/3 grande (100g)  
**cilantro fresco, picado**  
2 cda, picado (6g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 1/3 grande (384g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
16 oz (454g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**agua**  
2 2/3 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
2/3 cdita (1g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**aceite**  
2 2/3 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
2 2/3 diente(s) (8g)  
**cebolla, picado**  
1 1/3 grande (200g)  
**cilantro fresco, picado**  
4 cda, picado (12g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

## Semillas de girasol

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



Para una sola comida:  
**pepititas de girasol**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:  
**pepititas de girasol**  
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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

5 brochetas - 583 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:  
**mantequilla de cacahuate**  
1 2/3 cda (27g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
5/6 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
6 2/3 oz (189g)  
**Brocheta(s)**  
5 pincho(s) (5g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
5/6 pulgada (cubo de 2,5 cm) (4g)

Para las 2 comidas:  
**mantequilla de cacahuate**  
3 1/3 cda (53g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cda (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 2/3 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
13 1/3 oz (378g)  
**Brocheta(s)**  
10 pincho(s) (10g)  
**jengibre fresco, rallado o picado**  
1 2/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (8g)

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.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

294 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 21g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 mediana (46g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(185g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
3 corazones (1500g)  
**tomates, en cubos**  
3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(369g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

---

### Tofu con costra de nuez (vegano)

853 kcal ● 39g protein ● 68g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cda (23g)  
**Mayonesa vegana**  
3 cda (45g)  
**nueces**  
1/2 taza, picada (58g)  
**tofu firme, escurrido**  
3/4 lbs (340g)  
**ajo, en cubos**  
3 diente(s) (9g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

## Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**brócoli congelado**  
1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (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)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
4 cdita (5g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
8 taza(s) (240g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
3/4 lbs (340g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
24 tomates cherry (408g)  
**aguacates, picado**  
1 aguacate(s) (201g)

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

## 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.