

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 3100 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


3077 kcal ● 273g protein (35%) ● 140g fat (41%) ● 135g carbs (18%) ● 45g fiber (6%)

### Desayuno

520 kcal, 62g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa




**Semillas de calabaza**  
183 kcal



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

### Aperitivos


240 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



**Semillas de girasol**  
240 kcal

### Suplemento(s) de proteína


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



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

### Almuerzo


990 kcal, 72g proteína, 93g carbohidratos netos, 27g grasa




**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
4 lata(s)- 988 kcal

### Cena

950 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 69g grasa



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




**Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo**  
97 kcal

## Day 2


3028 kcal ● 237g protein (31%) ● 164g fat (49%) ● 102g carbs (14%) ● 49g fiber (6%)

### Desayuno

520 kcal, 62g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa




**Semillas de calabaza**  
183 kcal



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

### Aperitivos


240 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



**Semillas de girasol**  
240 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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




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

### Almuerzo

940 kcal, 35g proteína, 60g carbohidratos netos, 51g grasa




**Nueces**  
1/2 taza(s)- 393 kcal




**Sopa de garbanzos y col rizada**  
546 kcal

### Cena

950 kcal, 43g proteína, 27g carbohidratos netos, 69g grasa



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



**Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo**  
97 kcal

## Day 3

3063 kcal ● 237g protein (31%) ● 144g fat (42%) ● 148g carbs (19%) ● 58g fiber (8%)

### Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal



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

### Aperitivos

400 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
213 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

940 kcal, 35g proteína, 60g carbohidratos netos, 51g grasa



**Nueces**  
1/2 taza(s)- 393 kcal



**Sopa de garbanzos y col rizada**  
546 kcal

### Cena

865 kcal, 85g proteína, 36g carbohidratos netos, 40g grasa



**Pimientos y cebollas salteados**  
63 kcal



**Salchicha vegana**  
3 salchicha(s)- 804 kcal

## Day 4

3051 kcal ● 201g protein (26%) ● 137g fat (40%) ● 189g carbs (25%) ● 64g fiber (8%)

### Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



**Tostada con hummus**  
2 rebanada(s)- 293 kcal



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

### Aperitivos

400 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
213 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



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



**Tofu al horno**  
18 2/3 oz- 528 kcal

### Cena

880 kcal, 25g proteína, 109g carbohidratos netos, 31g grasa



**Lentejas al curry**  
362 kcal



**Papas fritas al horno**  
290 kcal



**Maíz**  
231 kcal

Day 5

2956 kcal ● 219g protein (30%) ● 131g fat (40%) ● 159g carbs (22%) ● 65g fiber (9%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Tostada con hummus  
2 rebanada(s)- 293 kcal



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

400 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 24g grasa



Tiras de pimiento y hummus  
213 kcal



Pistachos  
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

910 kcal, 59g proteína, 28g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
384 kcal



Tofu al horno  
18 2/3 oz- 528 kcal

Cena

785 kcal, 43g proteína, 79g carbohidratos netos, 26g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada  
498 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
71 kcal



Arroz blanco  
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Day 6

3113 kcal ● 223g protein (29%) ● 166g fat (48%) ● 120g carbs (15%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate  
176 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal

Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas  
1/6 taza(s)- 148 kcal



Zanahorias y hummus  
205 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

850 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada  
292 kcal



Nueces pacanas  
1/2 taza- 366 kcal



Yogur de almendra  
1 envase(s)- 191 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de tomate y pepino  
141 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete  
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

Day 7

3113 kcal ● 223g protein (29%) ● 166g fat (48%) ● 120g carbs (15%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 36g proteína, 12g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate  
176 kcal



Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras  
346 kcal

Aperitivos

355 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



Almendras tostadas  
1/6 taza(s)- 148 kcal



Zanahorias y hummus  
205 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

850 kcal, 21g proteína, 41g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada  
292 kcal



Nueces pacanas  
1/2 taza- 366 kcal



Yogur de almendra  
1 envase(s)- 191 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de tomate y pepino  
141 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete  
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ agua  
2 galón (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
6 taza (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)
- ☐ nueces  
1/2 lbs (228g)
- ☐ pepitas de girasol  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ pacanas  
1 3/4 taza, mitades (173g)
- ☐ pistachos, sin cáscara  
3/4 taza (92g)
- ☐ semillas de sésamo  
2 1/3 cda (21g)
- ☐ leche de coco en lata  
6 cucharada (mL)
- ☐ almendras  
2 oz (58g)

## Dulces

- ☐ cacao en polvo  
4 cdita (7g)

## Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate  
6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (186g)
- ☐ Margarina vegana  
2 cda (28g)
- ☐ salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- ☐ pasta de curry  
1/2 cda (8g)
- ☐ cubitos de hielo  
1/2 taza(s) (70g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cda (8g)
- ☐ yogur de almendra con sabor  
2 container (300g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
2 2/3 aguacate(s) (536g)
- ☐ limón  
1 2/3 pequeña (97g)
- ☐ jugo de lima  
1 1/2 cdita (mL)

## Especias y hierbas

## Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
2 lata(s) (896g)
- ☐ hummus  
1 1/2 lbs (679g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
13 2/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra firme  
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ lentejas, crudas  
10 cucharada (120g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
6 oz (170g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
5 oz (140g)
- ☐ tempeh  
1 lbs (454g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo  
15 1/2 diente(s) (47g)
- ☐ judías verdes, frescas  
1 lbs (453g)
- ☐ hojas de kale  
19 oz (534g)
- ☐ cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (103g)
- ☐ pimienta  
3 1/4 grande (528g)
- ☐ jengibre fresco  
2 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (5g)
- ☐ patatas  
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
- ☐ granos de maíz congelados  
1 2/3 taza (227g)
- ☐ zanahorias  
2 grande (144g)
- ☐ cilantro fresco  
1 1/2 cda, picado (5g)
- ☐ cebolla roja  
1 1/4 pequeña (88g)
- ☐ pepino  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (308g)
- ☐ zanahorias baby  
40 mediana (400g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ caldo de verduras  
8 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- ☐ pan  
6 rebanada (192g)

- ☐ **mostaza Dijon**  
3 cda (45g)
- ☐ **sal**  
1/2 cdita (3g)
- ☐ **limón y pimienta**  
3 pizca (0g)
- ☐ **copos de chile rojo**  
1 cdita (2g)
- ☐ **comino molido**  
3/4 cdita (2g)

### Grasas y aceites

- ☐ **Mayonesa vegana**  
6 cda (90g)
  - ☐ **aceite**  
2 oz (mL)
  - ☐ **aderezo para ensaladas**  
5 cucharada (mL)
- 

### Cereales y pastas

- ☐ **arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

335 kcal ● 53g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
1 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 taza (mL)  
**cacao en polvo**  
4 cdita (7g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

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.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**hummus**  
5 cda (75g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**hummus**  
15 cda (225g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

## 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.

### Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

#### 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.

#### Batido proteico de chocolate y mantequilla de cacahuete con leche de almendras

346 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**cubitos de hielo**  
1/4 taza(s) (35g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
2 taza (mL)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cdita (5g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 2 comidas:

**cubitos de hielo**  
1/2 taza(s) (70g)  
**leche de almendra, sin azúcar**  
4 taza (mL)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cdita (11g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien integrado.
3. Servir frío.



## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Rinde 4 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Nueces

1/2 taza(s) - 393 kcal ● 9g protein ● 37g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

1/2 taza, sin cáscara (56g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

1 taza, sin cáscara (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**caldo de verduras**

4 taza(s) (mL)

**aceite**

1 cedita (mL)

**hojas de kale, picado**

2 taza, picada (80g)

**ajo, picado**

2 diente(s) (6g)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

1 lata(s) (448g)

Para las 2 comidas:

**caldo de verduras**

8 taza(s) (mL)

**aceite**

2 cedita (mL)

**hojas de kale, picado**

4 taza, picada (160g)

**ajo, picado**

4 diente(s) (12g)

**garbanzos, en conserva, escurrido**

2 lata(s) (896g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

## Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### Tofu al horno

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal 12g protein 14g fat 24g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- lentejas, crudas  
3 cucharada (36g)
- jugo de limón  
3/4 cda (mL)
- almendras  
3/4 cucharada, en tiras finas (5g)
- aceite  
3/4 cda (mL)
- hojas de kale  
1 taza, picada (45g)
- copos de chile rojo  
3/8 cdita (1g)
- agua  
3/4 taza(s) (mL)
- comino molido  
3/8 cdita (1g)
- ajo, cortado en cubos  
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

- lentejas, crudas  
6 cucharada (72g)
- jugo de limón  
1 1/2 cda (mL)
- almendras  
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
- aceite  
1 1/2 cda (mL)
- hojas de kale  
2 1/4 taza, picada (90g)
- copos de chile rojo  
3/4 cdita (1g)
- agua  
1 1/2 taza(s) (mL)
- comino molido  
3/4 cdita (2g)
- ajo, cortado en cubos  
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal 5g protein 36g fat 2g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

- pacanas  
1 taza, mitades (99g)

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 2 comidas:

- yogur de almendra con sabor  
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tiras de pimiento y hummus

213 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
6 1/2 cucharada (101g)  
**pimiento**  
1 1/4 mediana (149g)

Para las 3 comidas:

**hummus**  
1 1/4 taza (304g)  
**pimiento**  
3 3/4 mediana (446g)

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

### 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 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Zanahorias y hummus

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
5 cda (75g)  
**zanahorias baby**  
20 mediana (200g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
10 cda (150g)  
**zanahorias baby**  
40 mediana (400g)

- 1. Sirva las zanahorias con hummus.

# Cena 1

Comer los día 1 y día 2

## Tofu con costra de nuez (vegano)

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



Para una sola comida:

- jugo de limón  
1 1/2 cedita (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)

Para las 2 comidas:

- jugo de limón  
3 cedita (mL)
- mostaza Dijon  
3 cda (45g)
- Mayonesa vegana  
6 cda (90g)
- nueces  
1 taza, picada (116g)
- tofu firme, escurrido  
1 1/2 lbs (680g)
- ajo, en cubos  
6 diente(s) (18g)

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.

## Judías verdes veganas con 'mantequilla' y ajo

97 kcal 4g protein 1g fat 11g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- sal  
1/4 cedita (2g)
- limón y pimienta  
1 1/2 pizca (0g)
- Margarina vegana  
1 cda (14g)
- ajo, picado  
1 1/2 diente(s) (5g)
- judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

- sal  
1/2 cedita (3g)
- limón y pimienta  
3 pizca (0g)
- Margarina vegana  
2 cda (28g)
- ajo, picado  
3 diente(s) (9g)
- judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad  
1 lbs (453g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbrealas con agua; lleva a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua. Añade la mantequilla a las judías; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos. Cocina y rehoga el ajo con las judías hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal. Sirve.



## Cena 2

Comer los día 3

### Pimientos y cebollas salteados

63 kcal 1g protein 4g fat 5g carbs 2g fiber



**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1/2 grande (82g)

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. Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

### Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal 84g protein 36g fat 32g carbs 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)  
**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

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

## Cena 3

Comer los día 4

### Lentejas al curry

362 kcal 14g protein 19g fat 30g carbs 5g fiber



**lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**leche de coco en lata**  
6 cucharada (mL)  
**pasta de curry**  
1/2 cda (8g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

### Papas fritas al horno

290 kcal 5g protein 11g fat 37g carbs 7g fiber



**patatas**  
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

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

### Maíz

231 kcal 7g protein 2g fat 42g carbs 5g fiber



**granos de maíz congelados**  
1 2/3 taza (227g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal ● 37g protein ● 22g fat ● 23g carbs ● 15g fiber



**zanahorias**  
2 grande (144g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
6 oz (170g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 1/2 cda (mL)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
1 diente(s) (3g)  
**cebolla, picado**  
1/2 grande (75g)  
**cilantro fresco, picado**  
1 1/2 cda, picado (5g)

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.

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s) de arroz cocido



**agua**

2/3 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**

2 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1/2 pequeña (35g)

**pepino, cortado en rodajas finas**

1/2 pepino (21 cm) (151g)

**tomates, cortado en rodajas finas**

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**

4 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1 pequeña (70g)

**pepino, cortado en rodajas finas**

1 pepino (21 cm) (301g)

**tomates, cortado en rodajas finas**

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protein ● 45g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**tempeh**

1 lbs (454g)

**mantequilla de cacahuete**

1/2 taza (129g)

**jugo de limón**

2 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

4 cdita (mL)

**Levadura nutricional**

2 cda (8g)

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.

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.