

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 3300 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

3248 kcal ● 229g protein (28%) ● 155g fat (43%) ● 174g carbs (21%) ● 60g fiber (7%)

### Desayuno

515 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



Aguacate  
176 kcal



Yogur de almendra  
1 envase(s)- 191 kcal



Tostada con hummus  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol  
226 kcal

### Almuerzo

1070 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 76g grasa



Semillas de calabaza  
366 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde  
705 kcal

### Cena

1005 kcal, 59g proteína, 108g carbohidratos netos, 29g grasa



Leche de soja  
4 taza(s)- 339 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas  
664 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 2

3274 kcal ● 212g protein (26%) ● 145g fat (40%) ● 206g carbs (25%) ● 74g fiber (9%)

### Desayuno

515 kcal, 14g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



Aguacate  
176 kcal



Yogur de almendra  
1 envase(s)- 191 kcal



Tostada con hummus  
1 rebanada(s)- 146 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol  
226 kcal

### Almuerzo

1075 kcal, 42g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco  
817 kcal



Ensalada de edamame y remolacha  
257 kcal

### Cena

1025 kcal, 49g proteína, 93g carbohidratos netos, 38g grasa



Zoodles marinara  
394 kcal



Leche de soja  
3 taza(s)- 254 kcal



Pan de ajo vegano sencillo  
3 rebanada(s)- 378 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 3

3302 kcal ● 234g protein (28%) ● 168g fat (46%) ● 145g carbs (18%) ● 68g fiber (8%)

### Desayuno

530 kcal, 26g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



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



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas  
2 tostada(s)- 405 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol  
226 kcal

### Almuerzo

1075 kcal, 42g proteína, 75g carbohidratos netos, 57g grasa



Sopa especiada de lentejas con coco  
817 kcal



Ensalada de edamame y remolacha  
257 kcal

### Cena

1035 kcal, 59g proteína, 32g carbohidratos netos, 64g grasa



Cacahuetes tostados  
1/2 taza(s)- 403 kcal



Crack slaw con tempeh  
633 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 4

3300 kcal ● 241g protein (29%) ● 164g fat (45%) ● 146g carbs (18%) ● 69g fiber (8%)

### Desayuno

530 kcal, 26g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



#### Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

2 tostada(s)- 405 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 49g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



#### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es)- 773 kcal

### Cena

1035 kcal, 59g proteína, 32g carbohidratos netos, 64g grasa



#### Cacahuete tostados

1/2 taza(s)- 403 kcal



#### Crack slaw con tempeh

633 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



#### Apió con mantequilla de cacahuate

218 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 5

3348 kcal ● 209g protein (25%) ● 158g fat (43%) ● 181g carbs (22%) ● 91g fiber (11%)

### Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Cacahuete tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



#### Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal



#### Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

224 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 49g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



#### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es)- 773 kcal

### Cena

1075 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 66g grasa



#### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

824 kcal



#### Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 6

3270 kcal ● 224g protein (27%) ● 161g fat (44%) ● 156g carbs (19%) ● 75g fiber (9%)

### Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuetes tostados  
1/6 taza(s)- 173 kcal



Frambuesas  
2 taza(s)- 144 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica  
224 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus  
123 kcal



Chips de kale  
275 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 53g proteína, 63g carbohidratos netos, 43g grasa



Tofu básico  
8 onza(s)- 342 kcal



Col rizada (collard) con ajo  
266 kcal



Lentejas  
347 kcal

### Cena

940 kcal, 37g proteína, 23g carbohidratos netos, 72g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)  
711 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal

## Day 7

3270 kcal ● 224g protein (27%) ● 161g fat (44%) ● 156g carbs (19%) ● 75g fiber (9%)

### Desayuno

540 kcal, 26g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuetes tostados  
1/6 taza(s)- 173 kcal



Frambuesas  
2 taza(s)- 144 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica  
224 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 11g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus  
123 kcal



Chips de kale  
275 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 53g proteína, 63g carbohidratos netos, 43g grasa



Tofu básico  
8 onza(s)- 342 kcal



Col rizada (collard) con ajo  
266 kcal



Lentejas  
347 kcal

### Cena

940 kcal, 37g proteína, 23g carbohidratos netos, 72g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)  
711 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 oz (89g)
- pepitas de girasol**  
5 oz (142g)
- leche de coco en lata**  
3/4 lata (mL)
- mantequilla de almendra**  
4 cda (64g)
- semillas de lino**  
4 pizca (4g)
- nueces**  
1/4 lbs (130g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme**  
2 1/2 lbs (1189g)
- frijoles negros**  
4 cucharada (60g)
- hummus**  
11 cda (165g)
- lentejas, crudas**  
1 3/4 taza (336g)
- cacahuetes tostados**  
1 1/2 taza (210g)
- tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- mantequilla de cacahuate**  
4 cda (64g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
4 oz (mL)
- vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)
- aceite de oliva**  
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)
- Mayonesa vegana**  
5 cda (75g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
15 1/2 taza (465g)
- yogur de almendra con sabor**  
2 container (300g)
- leche de soja sin azúcar**  
10 taza (mL)
- albóndigas veganas congeladas**  
3 albóndiga(s) (90g)
- tomates en cubos**  
3/4 lata(s) (315g)
- mezcla para coleslaw**  
6 taza (540g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa verde**  
2 cda (32g)
- salsa para pasta**  
1 frasco (680 g) (623g)
- salsa picante**  
1 1/6 fl oz (mL)

## Frutas y jugos

- aguacates**  
5 1/2 aguacate(s) (1122g)
- jugo de limón**  
3 fl oz (mL)
- framboesas**  
28 3/4 oz (814g)
- limón**  
1 pequeña (58g)

## Verduras y productos vegetales

- tomates**  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (564g)
- espinacas picadas congeladas**  
3/4 paquete 285 g (213g)
- cebolla**  
3/4 grande (113g)
- ajo**  
21 3/4 diente(s) (65g)
- jengibre fresco**  
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- edamame, congelado, sin vaina**  
1 1/2 taza (177g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
6 remolacha(s) (300g)
- calabacín**  
4 grande (1251g)
- apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- zanahorias baby**  
24 mediana (240g)
- hojas de kale**  
3 2/3 manojo (624g)
- col rizada (collard greens)**  
1 2/3 lbs (756g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
29 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (915g)
- agua**  
36 1/3 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)

## Productos horneados

Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
20 slices (208g)

pan  
1 1/3 lbs (608g)

### Especias y hierbas

- comino molido  
2 cdita (4g)
  - pimentón  
3/8 cdita (1g)
  - curry en polvo  
1 1/2 cda (9g)
  - albahaca fresca  
1 3/4 taza de hojas enteras (42g)
  - sal  
3 1/3 cdita (20g)
  - mostaza Dijon  
2 1/2 cda (38g)
- 

### Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
4 oz (114g)

### Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno  
3 ración (90g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### 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.

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

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

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

2 tostada(s) - 405 kcal ● 16g protein ● 21g fat ● 28g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**mantequilla de almendra**  
4 cda (64g)  
**semillas de lino**  
4 pizca (4g)  
**frambuesas**  
40 frambuesas (76g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (82g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Frambuesas

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



Para una sola comida:

**framboesa**  
2 taza (246g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**  
6 taza (738g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

224 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cereal para el desayuno**  
1 ración (30g)  
**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:

**cereal para el desayuno**  
3 ración (90g)  
**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. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\r\n\r\nBusca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Semillas de calabaza

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 16g fiber



**tofu firme**  
2 rebanada(s) (168g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cda (30g)  
**comino molido**  
2 cdita (4g)  
**salsa verde**  
2 cda (32g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
4 rebanadas (100g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
4 cucharada (60g)  
**tomates, picado**  
1 tomate romo (80g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Sopa especiada de lentejas con coco

817 kcal ● 28g protein ● 47g fat ● 57g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**pimentón**  
1/6 cdita (0g)  
**tomates en cubos**  
3/8 lata(s) (158g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
3/8 lata (mL)  
**curry en polvo**  
3/4 cda (5g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**espinacas picadas congeladas**  
3/8 paquete 285 g (107g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
3/8 grande (56g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 diente(s) (6g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**pimentón**  
3/8 cdita (1g)  
**tomates en cubos**  
3/4 lata(s) (315g)  
**agua**  
3 3/4 taza(s) (mL)  
**leche de coco en lata**  
3/4 lata (mL)  
**curry en polvo**  
1 1/2 cda (9g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**espinacas picadas congeladas**  
3/4 paquete 285 g (213g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
3/4 grande (113g)  
**ajo, cortado en cubos**  
3 3/4 diente(s) (11g)  
**jengibre fresco, cortado en cubos**  
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 1/2 taza (177g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
6 remolacha(s) (300g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)  
**tomates**  
10 cucharada de tomates cherry (93g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)  
**tomates**  
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)  
**aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)

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

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

2 sándwich(es) - 773 kcal ● 45g protein ● 31g fat ● 58g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
10 slices (104g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**salsa picante**  
2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
16 cucharada (30g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
2/3 aguacate(s) (134g)

Para las 2 comidas:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
20 slices (208g)  
**pan**  
8 rebanada(s) (256g)  
**salsa picante**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

## Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite  
4 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite  
8 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

### Col rizada (collard) con ajo

266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)  
13 1/3 oz (378g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)  
1 2/3 lbs (756g)  
**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (3g)  
**ajo, picado**  
5 diente(s) (15g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

agua  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

agua  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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

### Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (106g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Apio con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)  
**mantequilla de cacahuete**  
4 cda (64g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
3 cda (45g)  
**zanahorias baby**  
12 mediana (120g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
6 cda (90g)  
**zanahorias baby**  
24 mediana (240g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

### Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**hojas de kale**  
1 1/3 manojo (227g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 2/3 cdita (16g)  
**hojas de kale**  
2 2/3 manojo (454g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamo.
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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Leche de soja

4 taza(s) - 339 kcal ● 28g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Espaguetis con albóndigas vegetarianas

664 kcal ● 31g protein ● 11g fat ● 100g carbs ● 11g fiber



**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
3 albóndiga(s) (90g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Zoodles marinara

394 kcal ● 15g protein ● 7g fat ● 49g carbs ● 18g fiber



**salsa para pasta**  
1 3/4 taza (455g)  
**calabacín**  
3 1/2 mediana (686g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

### Leche de soja

3 taza(s) - 254 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s) - 378 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 rebanada(s)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**ajo, finamente picado**  
3 diente(s) (9g)

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

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Cacahuete tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cacahuete tostados**

1/2 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**cacahuete tostados**

14 cucharada (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Crack slaw con tempeh

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**

6 taza (540g)

**salsa picante**

3 cdita (mL)

**pepitas de girasol**

3 cda (36g)

**aceite**

6 cdita (mL)

**ajo, picado**

3 diente (9g)

**tempeh, cortado en cubos**

3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

## Cena 4

Comer los día 5

### 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.

### Pan de ajo vegano sencillo

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



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

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

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Tofu con costra de nuez (vegano)

711 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 1/4 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 1/4 cda (19g)  
**Mayonesa vegana**  
2 1/2 cda (38g)  
**nueces**  
6 1/2 cucharada, picada (48g)  
**tofu firme, escurrido**  
10 oz (284g)  
**ajo, en cubos**  
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
2 1/2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
2 1/2 cda (38g)  
**Mayonesa vegana**  
5 cda (75g)  
**nueces**  
13 cucharada, picada (97g)  
**tofu firme, escurrido**  
1 1/4 lbs (567g)  
**ajo, en cubos**  
5 diente(s) (15g)

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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

**agua**

4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

**agua**

28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.