

Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 3400 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

3222 kcal ● 219g protein (27%) ● 138g fat (39%) ● 174g carbs (22%) ● 102g fiber (13%)

Desayuno

565 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/4 taza(s)- 216 kcal



Aguacate
351 kcal

Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

710 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 37g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal

Cena

1135 kcal, 53g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

Day 2

3360 kcal ● 213g protein (25%) ● 147g fat (39%) ● 211g carbs (25%) ● 86g fiber (10%)

Desayuno

565 kcal, 9g proteína, 16g carbohidratos netos, 45g grasa



Mezcla de frutos secos: nuez y almendra
1/4 taza(s)- 216 kcal



Aguacate
351 kcal

Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

845 kcal, 42g proteína, 57g carbohidratos netos, 45g grasa



Tenders de chik'n crujientes
9 1/3 tender(s)- 533 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
313 kcal

Cena

1135 kcal, 53g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa




Pasta de lentejas
673 kcal




Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

Desayuno


490 kcal, 48g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal




Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal




Moras
1 1/4 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

360 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
315 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína


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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 45g grasa




Sub de albóndigas veganas
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal

Cena


1020 kcal, 51g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal




Crack slaw con tempeh
633 kcal




Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal

Desayuno


490 kcal, 48g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal




Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal




Moras
1 1/4 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

360 kcal, 44g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa




Batido de proteína (leche de almendras)
315 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína


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




Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 45g grasa




Sub de albóndigas veganas
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal

Cena


1020 kcal, 51g proteína, 58g carbohidratos netos, 52g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal




Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal

Day 5


3346 kcal243g protein (29%)151g fat (41%)171g carbs (20%)81g fiber (10%)

Desayuno


490 kcal, 48g proteína, 16g carbohidratos netos, 20g grasa

Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Moras

1 1/4 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos


325 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 47g proteína, 122g carbohidratos netos, 28g grasa

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Cassoulet de alubias blancas


962 kcal

Cena


1015 kcal, 42g proteína, 23g carbohidratos netos, 75g grasa

Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal

Tomates asados


3 tomate(s)- 179 kcal

Day 6


3436 kcal225g protein (26%)154g fat (40%)207g carbs (24%)82g fiber (10%)

Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 22g grasa

Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 47g proteína, 122g carbohidratos netos, 28g grasa

Ensalada simple de kale y aguacate


115 kcal

Cassoulet de alubias blancas


962 kcal

Cena


1015 kcal, 42g proteína, 23g carbohidratos netos, 75g grasa

Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 443 kcal

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal

Tomates asados

3 tomate(s)- 179 kcal

Day 7

3402 kcal ● 224g protein (26%) ● 187g fat (49%) ● 147g carbs (17%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 22g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

995 kcal, 45g proteína, 21g carbohidratos netos, 73g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano
675 kcal



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal

Cena

1065 kcal, 42g proteína, 64g carbohidratos netos, 63g grasa



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
681 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ cacahuets tostados
1 taza (134g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 1/2 lata(s) (1098g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (84g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ col rizada (collard greens)
29 1/4 oz (832g)
- ☐ ajo
15 1/4 diente(s) (46g)
- ☐ hojas de kale
18 2/3 oz (530g)
- ☐ ketchup
2 1/3 cda (40g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (340g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1220g)
- ☐ apio crudo
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
- ☐ zanahorias
5 grande (360g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 cdita (9g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- ☐ copos de chile rojo
7/8 cdita (2g)
- ☐ comino molido
7/8 cdita (2g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
4 oz (112g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
31 cucharada grande (1/3 taza c/u) (961g)
- ☐ agua
34 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/3 galón (mL)

Otro

- ☐ chips de chocolate
4 cucharadita (19g)
- ☐ pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
9 1/3 piezas (238g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ Levadura nutricional
3 cdita (4g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ mezcla para coleslaw
6 taza (540g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
1/4 lbs (mL)
- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (643g)
- ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
9 1/4 cucharada (mL)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)

- ☐ **nueces**
3 oz (82g)
- ☐ **almendras**
6 1/3 oz (179g)
- ☐ **mezcla de frutos secos**
1 taza (151g)

Frutas y jugos

- ☐ **pasas**
1/4 lbs (60 pasas) (95g)
 - ☐ **aguacates**
7 2/3 aguacate(s) (1541g)
 - ☐ **jugo de limón**
1 1/3 fl oz (mL)
 - ☐ **limón**
2 1/2 pequeña (145g)
 - ☐ **jugo de lima**
4 1/3 cda (mL)
 - ☐ **zarzamoras**
3 3/4 taza (540g)
 - ☐ **naranja**
4 naranja (616g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mezcla de frutos secos: nuez y almendra

1/4 taza(s) - 216 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

nueces
4 cucharadita, picada (10g)
almendras
4 cucharadita, entera (12g)
chips de chocolate
2 cucharadita (9g)
pasas
2 cucharadita (no compactada) (6g)

Para las 2 comidas:

nueces
2 2/3 cucharada, picada (19g)
almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)
chips de chocolate
4 cucharadita (19g)
pasas
4 cucharadita (no compactada) (12g)

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

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de limón
2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

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.

Moras

1 1/4 taza(s) - 87 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1 1/4 taza (180g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras
3 3/4 taza (540g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
aguacates, maduro, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 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 saltarlo 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



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)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n

9 1/3 piezas (238g)

ketchup

2 1/3 cda (40g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
Levadura nutricional
3 cdita (4g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3 cucharada, picada (45g)
jugo de lima
3 cda (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (302g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 117g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
2 1/2 grande (180g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (549g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)
aceite
2 1/2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
5 grande (360g)
cebolla, cortado en cubitos
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (275g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

675 kcal ● 31g protein ● 56g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



aceite
1 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1/3 taza (mL)
Aderezo ranch vegano
4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
14 oz (397g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

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.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido de proteína (leche de almendras)

315 kcal ● 43g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

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

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos
1 taza (151g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)
pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
2 manojo (340g)
aguacates, troceado
2 aguacate(s) (402g)
limón, exprimido
2 pequeña (116g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

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.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 443 kcal ● 15g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

Para las 2 comidas:

almendras
1 taza, entera (143g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

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

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.

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cdita (mL)
tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
tomates
6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (546g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)
Comer los día 7

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuetes tostados
6 2/3 cucharada (61g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada de lentejas y col rizada

681 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 57g carbs ● 13g fiber



lentejas, crudas
1/2 taza (84g)
jugo de limón
1 3/4 cda (mL)
almendras
1 3/4 cucharada, en tiras finas (12g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
hojas de kale
2 1/2 taza, picada (105g)
copos de chile rojo
7/8 cdita (2g)
agua
1 3/4 taza(s) (mL)
comino molido
7/8 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
1 3/4 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.

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.