

# Meal Plan - Dieta vegana baja en carbohidratos de 3500 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

3515 kcal ● 223g protein (25%) ● 171g fat (44%) ● 211g carbs (24%) ● 60g fiber (7%)

### Desayuno

585 kcal, 16g proteína, 49g carbohidratos netos, 33g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
3 barra(s)- 357 kcal



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

### Aperitivos

285 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



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



**Chips de kale**  
138 kcal

### Almuerzo

1110 kcal, 62g proteína, 52g carbohidratos netos, 60g grasa



**Semillas de girasol**  
361 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

### Cena

1095 kcal, 39g proteína, 97g carbohidratos netos, 54g grasa



**Estofado vegano con Guinness**  
549 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal



**Totopos con guacamole**  
394 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 2

3463 kcal ● 221g protein (26%) ● 180g fat (47%) ● 191g carbs (22%) ● 51g fiber (6%)

### Desayuno

585 kcal, 16g proteína, 49g carbohidratos netos, 33g grasa



**Barrita de granola pequeña**  
3 barra(s)- 357 kcal



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

### Aperitivos

285 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



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



**Chips de kale**  
138 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 48g proteína, 73g carbohidratos netos, 59g grasa



**Nueces**  
1/2 taza(s)- 306 kcal



**Nuggets tipo Chik'n**  
13 1/3 nuggets- 735 kcal



**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Cena

1100 kcal, 52g proteína, 56g carbohidratos netos, 64g grasa



**Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano**  
785 kcal



**Boniatos asados con romero**  
315 kcal

## Day 3

3494 kcal ● 225g protein (26%) ● 183g fat (47%) ● 178g carbs (20%) ● 59g fiber (7%)

### Desayuno

580 kcal, 20g proteína, 61g carbohidratos netos, 25g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Yogur de leche de soja**  
3 envase- 407 kcal

### Aperitivos

285 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



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



**Chips de kale**  
138 kcal

### Almuerzo

1090 kcal, 48g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa



**Tofu al limón y pimienta**  
17 1/2 onza- 630 kcal



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

### Cena

1100 kcal, 52g proteína, 56g carbohidratos netos, 64g grasa



**Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano**  
785 kcal



**Boniatos asados con romero**  
315 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 4

3522 kcal ● 233g protein (26%) ● 204g fat (52%) ● 148g carbs (17%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

580 kcal, 20g proteína, 61g carbohidratos netos, 25g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Yogur de leche de soja**  
3 envase- 407 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bolitas proteicas de almendra**  
1 bola(s)- 135 kcal



**Leche de soja**  
2 taza(s)- 169 kcal

### Almuerzo

1090 kcal, 48g proteína, 48g carbohidratos netos, 70g grasa



**Tofu al limón y pimienta**  
17 1/2 onza- 630 kcal



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

### Cena

1110 kcal, 48g proteína, 30g carbohidratos netos, 87g grasa



**Tofu buffalo con aderezo ranch vegano**  
1013 kcal



**Papas fritas al horno**  
97 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 5

3453 kcal ● 239g protein (28%) ● 180g fat (47%) ● 166g carbs (19%) ● 53g fiber (6%)

### Desayuno

580 kcal, 20g proteína, 61g carbohidratos netos, 25g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Yogur de leche de soja**  
3 envase- 407 kcal

### Almuerzo

1085 kcal, 47g proteína, 26g carbohidratos netos, 84g grasa



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



**Patatas fritas de zanahoria**  
92 kcal

### Cena

1045 kcal, 56g proteína, 70g carbohidratos netos, 49g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Papas fritas al horno**  
386 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bolitas proteicas de almendra**  
1 bola(s)- 135 kcal



**Leche de soja**  
2 taza(s)- 169 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Day 6

3553 kcal ● 225g protein (25%) ● 208g fat (53%) ● 121g carbs (14%) ● 75g fiber (8%)

## Desayuno

495 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
2 barra(s)- 408 kcal



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

## Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal



**Moras**  
1 3/4 taza(s)- 122 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

## Almuerzo

1085 kcal, 47g proteína, 26g carbohidratos netos, 84g grasa



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



**Patatas fritas de zanahoria**  
92 kcal

## Cena

1150 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 78g grasa



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
588 kcal



**Leche de soja**  
2 1/3 taza(s)- 198 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Day 7

3454 kcal ● 223g protein (26%) ● 157g fat (41%) ● 201g carbs (23%) ● 86g fiber (10%)

## Desayuno

495 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
2 barra(s)- 408 kcal



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

## Aperitivos

385 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal



**Moras**  
1 3/4 taza(s)- 122 kcal



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal

## Almuerzo

985 kcal, 45g proteína, 106g carbohidratos netos, 33g grasa



**Seitán simple**  
3 onza(s)- 183 kcal



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



**Cuscús**  
402 kcal

## Cena

1150 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 78g grasa



**Fideos de calabacín con salsa de aguacate**  
588 kcal



**Leche de soja**  
2 1/3 taza(s)- 198 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
2 1/2 oz (75g)
- almendras  
1 taza, entera (143g)
- nueces  
6 1/3 oz (179g)
- mantequilla de almendra  
2 cucharada (31g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 taza (118g)

## Frutas y jugos

- Pomelo  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- aguacates  
7 aguacate(s) (1382g)
- jugo de limón  
4 1/2 fl oz (mL)
- limón  
5 1/2 pequeña (312g)
- zarzamoras  
3 1/2 taza (504g)
- naranja  
2 naranja (308g)

## Otro

- mezcla para coleslaw  
3 taza (270g)
- cerveza oscura (p. ej. Guinness)  
1/2 botella (355 mL) (mL)
- mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)
- Guacamole, comercial  
6 cucharada (93g)
- Nuggets veganos chik'n  
13 1/3 nuggets (287g)
- Aderezo ranch vegano  
1/2 lbs (mL)
- yogur de soja  
9 envase(s) (1352g)
- harina de almendra  
1 cda (7g)
- leche de soja sin azúcar  
8 2/3 taza (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

## Legumbres y derivados

- tempeh  
30 oz (851g)
- cacahuetes tostados  
1/2 taza (73g)
- salsa de soja (tamari)  
1/2 cda (mL)
- tofu firme  
5 1/4 lbs (2381g)

## Especias y hierbas

- sal  
3 1/2 cdita (21g)
- tomillo fresco  
1/4 cda (1g)
- pimienta negra  
1 1/4 cdita, molido (3g)
- romero, seco  
4 g (4g)
- limón y pimienta  
1 1/4 cdita (3g)
- mostaza Dijon  
3 1/2 cda (53g)
- albahaca fresca  
2 1/2 taza de hojas enteras (60g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
2 lbs (874g)
- agua  
29 taza(s) (mL)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola  
6 barra (150g)
- totopos (tortilla chips)  
1 1/2 oz (43g)
- barra de granola alta en proteínas  
4 barra (160g)

## Cereales y pastas

- harina multiusos  
1/2 cda (4g)
- seitán  
6 1/2 oz (184g)
- fécula de maíz  
5 cda (40g)

- salsa picante**  
1 1/2 cdita (mL)
- salsa Frank's Red Hot**  
1 taza (mL)

- cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)

## Dulces

- azúcar moreno**  
1/2 cda (6g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
5 oz (mL)
- aceite de oliva**  
6 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)
- Mayonesa vegana**  
7 cda (105g)

## Verduras y productos vegetales

- ajo**  
9 1/4 diente(s) (28g)
  - hojas de kale**  
5 manojo (829g)
  - patatas**  
1 1/4 lbs (568g)
  - cebolla**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
  - apio crudo**  
2 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (110g)
  - zanahorias**  
4 1/4 mediana (257g)
  - tomates**  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (908g)
  - ketchup**  
3 1/3 cda (57g)
  - batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
  - calabacín**  
2 1/2 grande (808g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola pequeña

3 barra(s) - 357 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
3 barra (75g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)

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

### Yogur de leche de soja

3 envase - 407 kcal ● 18g protein ● 11g fat ● 59g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**yogur de soja**  
3 envase(s) (451g)

Para las 3 comidas:

**yogur de soja**  
9 envase(s) (1352g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
4 barra (160g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Semillas de girasol

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



**pepititas de girasol**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Crack slaw con tempeh

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



**mezcla para coleslaw**

3 taza (270g)

**salsa picante**

1 1/2 cdita (mL)

**pepitas de girasol**

1 1/2 cda (18g)

**aceite**

3 cdita (mL)

**ajo, picado**

1 1/2 diente (5g)

**tempeh, cortado en cubos**

6 oz (170g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Nueces

1/2 taza(s) - 306 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

**nueces**

1/2 taza, sin cáscara (44g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Nuggets tipo Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g protein ● 30g fat ● 69g carbs ● 7g fiber

Rinde 13 1/3 nuggets

**ketchup**

3 1/3 cda (57g)

**Nuggets veganos chik'n**

13 1/3 nuggets (287g)



1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 tallo(s) de apio

**apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(80g)



1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**fécula de maíz**  
2 1/2 cda (20g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
5/8 cdita (1g)  
**limón, con ralladura**  
1 1/4 pequeña (73g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

**fécula de maíz**  
5 cda (40g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/4 cdita (3g)  
**limón, con ralladura**  
2 1/2 pequeña (145g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
35 oz (992g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. 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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Tofu con costra de nuez (vegano)

995 kcal ● 46g protein ● 79g fat ● 19g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1 3/4 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 3/4 cda (26g)  
**Mayonesa vegana**  
3 1/2 cda (53g)  
**nueces**  
9 1/4 cucharada, picada (68g)  
**tofu firme, escurrido**  
14 oz (397g)  
**ajo, en cubos**  
3 1/2 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
3 1/2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
3 1/2 cda (53g)  
**Mayonesa vegana**  
7 cda (105g)  
**nueces**  
18 1/2 cucharada, picada (135g)  
**tofu firme, escurrido**  
1 3/4 lbs (794g)  
**ajo, en cubos**  
7 diente(s) (21g)

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.

### Patatas fritas de zanahoria

92 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/3 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**zanahorias, pelado**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**romero, seco**  
2/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**zanahorias, pelado**  
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Seitán simple

3 onza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

**seitán**  
3 oz (85g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal ● 8g protein ● 27g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



**hojas de kale, troceado**  
7/8 manojo (149g)  
**aguacates, troceado**  
7/8 aguacate(s) (176g)  
**limón, exprimido**  
7/8 pequeña (51g)

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.

### Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**hojas de kale**  
2/3 manojo (113g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 3 comidas:

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

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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de almendra**  
1 cucharada (16g)  
**harina de almendra**  
1/2 cda (4g)  
**polvo de proteína**  
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de almendra**  
2 cucharada (31g)  
**harina de almendra**  
1 cda (7g)  
**polvo de proteína**  
1 cda (6g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

### Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Moras

1 3/4 taza(s) - 122 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1 3/4 taza (252g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**  
3 1/2 taza (504g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Estofado vegano con Guinness

549 kcal ● 30g protein ● 20g fat ● 57g carbs ● 5g fiber



**tomillo fresco, picado**  
1/4 cda (1g)  
**harina multiusos**  
1/2 cda (4g)  
**cerveza oscura (p. ej. Guinness)**  
1/2 botella (355 mL) (mL)  
**azúcar moreno**  
1/2 cda (6g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)  
**ajo, picado finamente**  
3/4 diente(s) (2g)  
**seitán, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1/4 lbs (99g)  
**patatas, cortado en cubitos**  
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**apio crudo, cortado en rodajas finas**  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)  
**zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas**  
1/2 mediana (31g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitán en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitán. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

### Totopos con guacamole

394 kcal ● 6g protein ● 24g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



**totopos (tortilla chips)**  
1 1/2 oz (43g)  
**Guacamole, comercial**  
6 cucharada (93g)

1. Sirve el guacamole con totopos.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal ● 48g protein ● 50g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
1 lbs (454g)  
**Aderezo ranch vegano**  
1/2 taza (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.

### Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**romero, seco**  
1/2 cda (2g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**romero, seco**  
1 cda (3g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

1013 kcal ● 47g protein ● 84g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)  
**Aderezo ranch vegano**  
6 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

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.

### Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

**patatas**

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

**aceite**

1/4 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.

**Cena 4 ↗**

Comer los día 5

**Tempeh básico**

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**aceite**

4 cdta (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

**Ensalada mixta simple**

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



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

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

## Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



**patatas**  
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)  
**aceite**  
1 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.

---

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Fideos de calabacín con salsa de aguacate

588 kcal ● 13g protein ● 39g fat ● 22g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
3 3/4 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/4 taza de hojas enteras (30g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
12 1/2 tomates cherry (213g)  
**calabacín**  
1 1/4 grande (404g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
5/6 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
7 1/2 cda (mL)  
**albahaca fresca**  
2 1/2 taza de hojas enteras (60g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
25 tomates cherry (425g)  
**calabacín**  
2 1/2 grande (808g)  
**aguacates, pelado y sin semillas**  
2 1/2 aguacate(s) (503g)

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.

### Leche de soja

2 1/3 taza(s) - 198 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
2 1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
4 2/3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## 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.