

Meal Plan - Dieta vegana de 1000 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

955 kcal ● 96g protein (40%) ● 30g fat (28%) ● 65g carbs (27%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

145 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Almuerzo

365 kcal, 24g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



Nuggets de seitán empanizados
302 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal

Cena

175 kcal, 6g proteína, 8g carbohidratos netos, 11g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)
1 tomate(s) relleno(s)- 130 kcal



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

1035 kcal ● 107g protein (41%) ● 29g fat (25%) ● 73g carbs (28%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

145 kcal, 6g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



Bagel mediano tostado con 'mantequilla'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Almuerzo

330 kcal, 13g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1/2 sándwich(es)- 193 kcal



Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Cena

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Coliflor con espinacas
1 1/2 taza(s)- 107 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

1043 kcal ● 96g protein (37%) ● 40g fat (35%) ● 54g carbs (21%) ● 20g fiber (8%)

Desayuno

210 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

230 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Coliflor con espinacas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
196 kcal

Almuerzo

330 kcal, 13g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1/2 sándwich(es)- 193 kcal



Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

989 kcal ● 95g protein (38%) ● 47g fat (43%) ● 28g carbs (11%) ● 19g fiber (8%)

Desayuno

210 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

230 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Coliflor con espinacas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
196 kcal

Almuerzo

275 kcal, 13g proteína, 7g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Tofu cajún
157 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal


Day 5

1034 kcal 99g protein (38%) 34g fat (30%) 57g carbs (22%) 27g fiber (10%)

Desayuno


190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa


 **Leche de soja**
1/2 taza(s)- 42 kcal

 **Tostada con hummus**
1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

290 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 9g grasa

 **Ensalada sencilla de col rizada**
1/2 taza(s)- 28 kcal

 **Garbanzos veganos y pasta de garbanzo**
262 kcal

Almuerzo


285 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa

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

 **Ensalada de tomate y aguacate**
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido de proteína**
2 1/2 cucharada- 273 kcal


Day 6

1015 kcal 91g protein (36%) 26g fat (23%) 86g carbs (34%) 18g fiber (7%)

Desayuno


190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa

 **Leche de soja**
1/2 taza(s)- 42 kcal

 **Tostada con hummus**
1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena


240 kcal, 9g proteína, 31g carbohidratos netos, 6g grasa

 **Sopa de espinacas**
108 kcal

 **Pan naan**
1/2 pieza(s)- 131 kcal


Almuerzo

315 kcal, 11g proteína, 37g carbohidratos netos, 11g grasa

 **Pan plano con brócoli y hummus**
1/2 pan plano(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

 **Batido de proteína**
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

1015 kcal ● 91g protein (36%) ● 26g fat (23%) ● 86g carbs (34%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

190 kcal, 10g proteína, 16g carbohidratos netos, 7g grasa



Leche de soja
1/2 taza(s)- 42 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

240 kcal, 9g proteína, 31g carbohidratos netos, 6g grasa



Sopa de espinacas
108 kcal



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal

Almuerzo

315 kcal, 11g proteína, 37g carbohidratos netos, 11g grasa



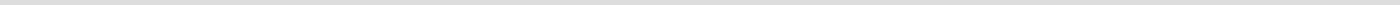
Pan plano con brócoli y hummus
1/2 pan plano(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal



Productos horneados

- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- ☐ pan rallado
1 3/4 cucharada (12g)
- ☐ pan
1/2 lbs (224g)
- ☐ galletas saladas multigrano
16 crackers (56g)
- ☐ pan naan
1/2 lbs (216g)

Otro

- ☐ Margarina vegana
3/4 cda (11g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- ☐ queso vegano rallado
4 cucharadita (9g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
3 taza (mL)
- ☐ coliflor rallada congelada
2 1/2 taza, congelada (265g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/4 paquete (155 g) (43g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)
- ☐ Levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
1 oz (28g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ comino molido
2/3 cdita (1g)
- ☐ coriandro molido
1/6 cdita (0g)
- ☐ sal
1/3 cdita (2g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cdita (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
1 1/3 cda (23g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (178g)
- ☐ pimienta
1/2 grande (82g)
- ☐ espinaca fresca
5/8 paquete (283 g) (166g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)
- ☐ calabacín
1/4 grande (81g)
- ☐ ajo
5 diente(s) (14g)
- ☐ zanahorias
2/3 grande (48g)
- ☐ cilantro fresco
1/2 cda, picado (2g)
- ☐ hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
- ☐ brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ jengibre fresco
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
5 2/3 oz (161g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ agua
17 1/2 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
1 cdita (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

- ☐ jugo de lima
1/2 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
1 1/6 cda (mL)
 - ☐ tempeh
4 oz (113g)
 - ☐ tofu firme
5 oz (142g)
 - ☐ hummus
6 oz (174g)
 - ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)
 - ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Margarina vegana

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

bagel

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

Margarina vegana

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar

1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada (64g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

leche de soja sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

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 3 comidas:

pan

3 rebanada (96g)

hummus

7 1/2 cda (113g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nuggets de seitán empanizados

302 kcal ● 23g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 1g fiber



ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite

2/3 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

2/3 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

comino molido

1/6 cdita (0g)

coriandro molido

1/6 cdita (0g)

pan rallado

1 3/4 cucharada (12g)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado

2 2/3 oz (76g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

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.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal ● 11g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
- 2 1/2 slices (26g)
- pan
- 1 rebanada(s) (32g)
- salsa picante
- 1/2 cdita (mL)
- mezcla de hojas verdes
- 4 cucharada (8g)
- aguacates, pelado y sin semillas
- 1/6 aguacate(s) (34g)

Para las 2 comidas:

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
- 5 slices (52g)
- pan
- 2 rebanada(s) (64g)
- salsa picante
- 1 cdita (mL)
- mezcla de hojas verdes
- 1/2 taza (15g)
- aguacates, pelado y sin semillas
- 1/3 aguacate(s) (67g)

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.

Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- galletas saladas multigrano
- 8 crackers (28g)

Para las 2 comidas:

- galletas saladas multigrano
- 16 crackers (56g)

1. Disfruta.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

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.

Tofu cajún

157 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



condimento cajún
1/2 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Salteado de zanahoria y carne picada

166 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



zanahorias
2/3 grande (48g)
migajas de hamburguesa vegetariana
2 oz (57g)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
agua
1/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/8 cdita (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, picado fino
1/3 diente(s) (1g)
cebolla, picado
1/6 grande (25g)
cilantro fresco, picado
1/2 cda, picado (2g)

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 aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

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 5

Comer los día 6 y día 7

Pan plano con brócoli y hummus

1/2 pan plano(s) - 315 kcal  11g protein  11g fat  37g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

- pan naan**
1/2 grande (63g)
- hummus**
2 cucharada (31g)
- copos de chile rojo**
1/8 cdita (0g)
- mezcla de hojas verdes**
1/2 oz (14g)
- jugo de limón**
1/4 cda (mL)
- aceite**
1 cdita (mL)
- brócoli, cortado en rodajas**
3/4 taza, picado (68g)
- ajo, picado fino**
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

- pan naan**
1 grande (126g)
- hummus**
4 cucharada (62g)
- copos de chile rojo**
1/4 cdita (0g)
- mezcla de hojas verdes**
1 oz (28g)
- jugo de limón**
1/2 cda (mL)
- aceite**
2 cdita (mL)
- brócoli, cortado en rodajas**
1 1/2 taza, picado (137g)
- ajo, picado fino**
1 diente (3g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Combina brócoli picado, ajo, solo la mitad del aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla. Asa 10-15 minutos hasta que el brócoli esté tierno.
3. Coloca el naan directamente sobre la rejilla del horno y hornea hasta que esté crujiente, 4-5 minutos.
4. Mezcla las hojas verdes con jugo de limón, el aceite restante y algo de sal y pimienta.
5. Unta hummus en el naan. Cubre con brócoli, hojas verdes y un toque de ají triturado. Corta el pan plano y sirve.

Cena 1

Comer los día 1

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

1 tomate(s) relleno(s) - 130 kcal  2g protein  9g fat  7g carbs  2g fiber



Rinde 1 tomate(s) relleno(s)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

mezcla de hierbas italianas

1/2 cdita (2g)

tomates

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

queso vegano rallado

4 cucharadita (9g)

cebolla, en cubos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

calabacín, en cubos

1/4 grande (81g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
2. Corta la parte superior de cada tomate y deséchala.
3. Con una cuchara, vacía cada tomate teniendo cuidado de no perforar las paredes. Desecha la pulpa y las semillas.
4. Seca el interior de los tomates con una toalla de papel. Sala por dentro y colócalos boca abajo sobre una toalla de papel para permitir un mayor drenado; reserva.
5. Pica el calabacín y la cebolla.
6. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el calabacín, la cebolla, el condimento italiano y sal/pimienta (al gusto). Saltea hasta que las verduras se hayan ablandado, aproximadamente 4 minutos.
7. Añade las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se marchiten. Retira del fuego.
8. Coloca los tomates con la abertura hacia arriba en una fuente para hornear. Espolvorea aproximadamente la mitad del queso en el fondo de los tomates.
9. Rellena los tomates con la mezcla de verduras y cubre con el resto del queso.
10. Hornea durante unos 20-25 minutos hasta que los tomates estén muy calientes.
11. Opcional: coloca bajo el gratinador durante aproximadamente un minuto para dorar el queso.

Leche de soja

1/2 taza(s) - 42 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Coliflor con espinacas

1 1/2 taza(s) - 107 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

coliflor rallada congelada
1 1/2 taza, congelada (159g)
aceite
1/2 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente(s) (5g)
espinaca fresca, picado
3/4 taza(s) (23g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Coliflor con espinacas

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



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada
1/2 taza, congelada (53g)
aceite
1/6 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente(s) (2g)
espinaca fresca, picado
1/4 taza(s) (8g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada
16 cucharada, congelada (106g)
aceite
1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
1 diente(s) (3g)
espinaca fresca, picado
1/2 taza(s) (15g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
2 oz (57g)
Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

hojas de kale

1/2 taza, picada (20g)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Garbanzos veganos y pasta de garbanzo

262 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

Margarina vegana

1/4 cda (4g)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

cebolla, en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (112g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Sopa de espinacas

108 kcal 5g protein 4g fat 9g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1/2 cdita (mL)
- espinaca fresca
- 2 oz (57g)
- caldo de verduras
- 1/3 taza(s) (mL)
- comino molido
- 1/4 cdita (1g)
- cebolla, picado
- 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- jengibre fresco, picado
- 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1/8 lata(s) (56g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 1 cdita (mL)
- espinaca fresca
- 4 oz (113g)
- caldo de verduras
- 5/8 taza(s) (mL)
- comino molido
- 1/2 cdita (1g)
- cebolla, picado
- 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- jengibre fresco, picado
- 1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
- 1/4 lata(s) (112g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Fríe la cebolla y el jengibre hasta que estén tiernos, unos 3-5 minutos. Añade los garbanzos, las espinacas, el caldo, el comino y un poco de sal.
2. Lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las hojas estén marchitas, unos 4-5 minutos.
3. Vierte cuidadosamente la sopa en una batidora. Licúa hasta que quede suave. Sazona al gusto con sal y pimienta. Sirve.

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal 4g protein 3g fat 22g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- pan naan
- 1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

- pan naan
- 1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)
- agua
- 2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
- 17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
- 17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.