

Meal Plan - Dieta vegana de 1500 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

1542 kcal ● 99g protein (26%) ● 75g fat (44%) ● 96g carbs (25%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 4g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal

Almuerzo

510 kcal, 16g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas al curry
362 kcal



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

400 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal



Espárragos
157 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1556 kcal ● 96g protein (25%) ● 71g fat (41%) ● 101g carbs (26%) ● 31g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 4g proteína, 36g carbohidratos netos, 8g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal

Almuerzo

480 kcal, 22g proteína, 23g carbohidratos netos, 30g grasa



Crema vegana de champiñones
301 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1551 kcal ● 103g protein (27%) ● 54g fat (31%) ● 137g carbs (35%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 7g proteína, 50g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal

Almuerzo

480 kcal, 22g proteína, 23g carbohidratos netos, 30g grasa



Crema vegana de champiñones
301 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

215 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
168 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1481 kcal ● 110g protein (30%) ● 34g fat (21%) ● 159g carbs (43%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 7g proteína, 50g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal

Almuerzo

440 kcal, 29g proteína, 42g carbohidratos netos, 12g grasa



Tempeh básico
2 onza(s)- 148 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal



Lentejas
231 kcal

Aperitivos

215 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
168 kcal

Cena

415 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



Tenders de chik'n crujientes
5 tender(s)- 286 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1533 kcal ● 103g protein (27%) ● 54g fat (32%) ● 138g carbs (36%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 7g proteína, 50g carbohidratos netos, 2g grasa



Bagel pequeño tostado con mermelada
1 bagel(s)- 248 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Gajos de batata
130 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Cena

475 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)
2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1497 kcal ● 100g protein (27%) ● 54g fat (33%) ● 126g carbs (34%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

210 kcal, 4g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Gajos de batata

130 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

475 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 28g grasa



Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s)- 261 kcal



Ensalada de tomate y pepino

212 kcal

Day 7

1534 kcal ● 126g protein (33%) ● 28g fat (16%) ● 161g carbs (42%) ● 34g fiber (9%)

Desayuno

210 kcal, 4g proteína, 38g carbohidratos netos, 2g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

165 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 4g grasa



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal



Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

555 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Cena

440 kcal, 33g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



Lentejas

260 kcal



Vegan crumbles

3/4 taza(s)- 110 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Lista de compras



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
12 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (395g)
- ☐ agua
16 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/3 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ copos de coco
1 1/2 cda (8g)
- ☐ mantequilla de almendra
1 1/2 cda (24g)
- ☐ leche de coco en lata
6 cucharada (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pepitas de girasol
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ plátano
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- ☐ manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral
1/4 taza (53g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 cdita (12g)
- ☐ pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
- ☐ cebolla en polvo
3 cdita (7g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (184g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3/4 taza (75g)

Otro

- ☐ pasta de curry
1/2 cda (8g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 paquete (155 g) (528g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)
- ☐ queso vegano rallado
1/3 taza (37g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

Dulces

- ☐ mermelada
3 cda (63g)

Cereales para el desayuno

- ☐ **espárragos**
5 oz (142g)
 - ☐ **tomates**
13 2/3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (1684g)
 - ☐ **coliflor**
3 taza, picado (321g)
 - ☐ **champiñones**
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
 - ☐ **cebolla**
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (190g)
 - ☐ **ajo**
1 1/2 diente (5g)
 - ☐ **pimiento**
1 grande (171g)
 - ☐ **ketchup**
1 1/4 cda (21g)
 - ☐ **apio crudo**
3 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (133g)
 - ☐ **pepino**
6 pepino (21 cm) (1856g)
 - ☐ **espinaca fresca**
2 taza(s) (60g)
 - ☐ **calabacín**
1 grande (323g)
 - ☐ **cebolla roja**
1 1/2 pequeña (105g)
 - ☐ **batatas / boniatos**
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
 - ☐ **zanahorias**
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
-

- ☐ **cereal para el desayuno**
1 1/2 ración (45g)
- ☐ **avena instantánea con sabor**
2 sobre (86g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

copos de coco

3/4 cda (4g)

mantequilla de almendra

3/4 cda (12g)

plátano, en rodajas

3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

manzanas, picado

3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

Para las 2 comidas:

copos de coco

1 1/2 cda (8g)

mantequilla de almendra

1 1/2 cda (24g)

plátano, en rodajas

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

manzanas, picado

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

1. Coloca trozos de plátano y manzana en un bol. Mezcla.
2. Cubre con copos de coco y rocía con mantequilla de almendra.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con mermelada

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 50g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mermelada

1 cda (21g)

Para las 3 comidas:

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

mermelada

3 cda (63g)

1. Tuesta el bagel al nivel de tostado deseado.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal  1g protein  0g fat  9g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal  4g protein  2g fat  29g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Lentejas al curry

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



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

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

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

aceite
2 1/2 cdita (mL)
tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Crema vegana de champiñones

301 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite
3/4 cdita (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
cebolla en polvo
1 1/2 cdita (4g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
coliflor
1 1/2 taza, picado (161g)
champiñones, cortado en cubitos
1 taza, en trozos o láminas (79g)
cebolla, cortado en cubitos
3/8 pequeña (26g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
sal
3/4 cdita (5g)
cebolla en polvo
3 cdita (7g)
leche de almendra, sin azúcar
3 taza(s) (mL)
coliflor
3 taza, picado (321g)
champiñones, cortado en cubitos
2 1/4 taza, en trozos o láminas (158g)
cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. En una cacerola pequeña, calienta la coliflor, la leche de almendra, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición.
2. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina durante 8 minutos.
3. Tritura la mezcla de coliflor con un procesador de alimentos, batidora o batidora de inmersión.
4. En una cazuela profunda, añade el aceite, los champiñones, la cebolla y el ajo y cocina a fuego medio hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos.
5. Añade la mezcla de coliflor a los champiñones, tapa y lleva a ebullición. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Sirve.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

tempeh

2 oz (57g)

aceite

1 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. 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.

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.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua

1 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

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

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

pepino, en rodajas

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

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



arroz integral
1/4 taza (53g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/4 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/4 lbs (106g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
3/4 mediana (89g)
zanahorias, cortado en tiras finas
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

1. Prepara el arroz y el agua según las instrucciones del paquete (ajusta la cantidad de agua si es necesario) y reserva.
2. Mientras tanto, añade las zanahorias, las tiras de pimiento y un chorrito pequeño de agua a una sartén a fuego medio. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que las verduras se cocinen al vapor ligeramente y se ablanden. Añade las tiras de Chik'n y cocina hasta que estén bien hechas (consulta las instrucciones del paquete para más detalles).
3. Añade el arroz integral y la salsa de soja a la sartén y mezcla. Calienta un par de minutos y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

168 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno
3/4 ración (23g)
leche de almendra, sin azúcar
6 cucharada (mL)
polvo de proteína
3/8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (12g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno
1 1/2 ración (45g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
polvo de proteína
3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (23g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca 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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 3 comidas:

pepino

3 pepino (21 cm) (903g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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:

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

seitán
4 oz (113g)
aceite
1 cda (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.

Espárragos

157 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



espárragos
5 oz (142g)
jugo de limón
1 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tenders de chik'n crujientes

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
5 piezas (128g)
ketchup
1 1/4 cda (21g)

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

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
apio crudo, troceado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
pepino, en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Tomates rellenos de verduras (sin lácteos)

2 tomate(s) relleno(s) - 261 kcal  5g protein  18g fat  15g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)
queso vegano rallado
2 1/2 cucharada (18g)
cebolla, en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
calabacín, en cubos
1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
mezcla de hierbas italianas
2 cdita (7g)
tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(492g)
queso vegano rallado
1/3 taza (37g)
cebolla, en cubos
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
calabacín, en cubos
1 grande (323g)

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.

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal  5g protein  10g fat  22g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

3/4 pequeña (53g)

pepino, cortado en rodajas finas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1 1/2 pequeña (105g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

tomates, cortado en rodajas finas

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua

1 1/2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

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.

Vegan crumbles

3/4 taza(s) - 110 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana

3/4 taza (75g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
