

Meal Plan - Dieta vegana de 1600 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

1589 kcal ● 108g protein (27%) ● 58g fat (33%) ● 123g carbs (31%) ● 36g fiber (9%)

Desayuno

140 kcal, 5g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Tomates cherry

9 tomates cherry- 32 kcal

Aperitivos

240 kcal, 5g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

505 kcal, 16g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa



Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa- 340 kcal



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Moras

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Cena

490 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

Day 2

1589 kcal ● 108g protein (27%) ● 58g fat (33%) ● 123g carbs (31%) ● 36g fiber (9%)

Desayuno

140 kcal, 5g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal

Aperitivos

240 kcal, 5g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

505 kcal, 16g proteína, 58g carbohidratos netos, 15g grasa



Hamburguesa vegetariana con 'queso'
1 hamburguesa- 340 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Moras
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Cena

490 kcal, 34g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



Arroz blanco
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

Day 3

1584 kcal ● 104g protein (26%) ● 53g fat (30%) ● 137g carbs (34%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

175 kcal, 2g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

440 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Cena

475 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 19g grasa



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



Sopa de garbanzos y coco con jengibre
343 kcal

Day 4

1537 kcal ● 106g protein (28%) ● 44g fat (26%) ● 142g carbs (37%) ● 36g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

175 kcal, 2g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Uvas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

440 kcal, 27g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de zanahoria y carne picada
332 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Cena

425 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 11g grasa



Salteado de Chik'n
142 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Quinoa
1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

Day 5

1611 kcal ● 110g protein (27%) ● 78g fat (44%) ● 92g carbs (23%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

385 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Pimientos cocidos
3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteína, 16g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Tofu con costra de nuez (vegano)
426 kcal

Day 6

1618 kcal ● 129g protein (32%) ● 51g fat (29%) ● 132g carbs (33%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

385 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal

Cena

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



Lentejas

231 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 7

1564 kcal ● 114g protein (29%) ● 45g fat (26%) ● 154g carbs (39%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 7g proteína, 31g carbohidratos netos, 14g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

220 kcal, 6g proteína, 44g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

330 kcal, 10g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es)- 331 kcal

Cena

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



Lentejas

231 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Lista de compras



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua
1 1/4 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- ☐ leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
- ☐ nueces
2 1/3 oz (66g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (566g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ jengibre fresco
1/8 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
- ☐ cebolla
3/4 grande (119g)
- ☐ ajo
3 1/3 diente(s) (10g)
- ☐ zanahorias
3 1/2 mediana (217g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ apio crudo
6 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (267g)
- ☐ pimienta
1 2/3 grande (276g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (21 cm) (100g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
1/3 lbs (161g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/8 lata(s) (56g)
- ☐ lentejas, crudas
13 1/2 cucharada (164g)

Otro

- ☐ Levadura nutricional
1 cda (4g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (153g)
- ☐ Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
- ☐ arroz integral
1 1/2 cucharada (18g)
- ☐ quinoa, sin cocinar
1/3 taza (57g)

Productos horneados

- ☐ bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan naan
1/2 pieza(s) (45g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
- ☐ Mayonesa vegana
1 1/2 cda (23g)

Aperitivos

- ☐ barrita pequeña de granola
4 barra (100g)
- ☐ pretzels duros salados
6 oz (170g)

Espicias y hierbas

☐ migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)

☐ tofu firme
6 oz (170g)

Frutas y jugos

☐ jugo de limón
5/8 fl oz (mL)

☐ zarzamoras
3 taza (432g)

☐ jugo de lima
2 cdita (mL)

☐ Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

☐ uvas
6 taza (552g)

☐ curry en polvo
1/4 cda (2g)

☐ cúrcuma molida
1/8 cdita (0g)

☐ copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)

☐ mostaza Dijon
3/4 cda (11g)

☐ sal
1/6 cdita (1g)

Cereales para el desayuno

☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

apio crudo

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

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

mantequilla de cacahuete

6 cda (96g)

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

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 3 comidas:

Pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

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)

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal  3g protein  12g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 y día 2

Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa - 340 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 46g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
ketchup
1 cda (17g)
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
ketchup
2 cda (34g)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade queso vegano, hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(182g)

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.

Moras

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
3 taza (432g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Salteado de zanahoria y carne picada

332 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/3 grande (96g)
migajas de hamburguesa vegetariana
4 oz (113g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
agua
2/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, picado fino
2/3 diente(s) (2g)
cebolla, picado
1/3 grande (50g)
cilantro fresco, picado
1 cda, picado (3g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 2/3 grande (192g)
migajas de hamburguesa vegetariana
1/2 lbs (227g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
agua
1 1/3 cda (mL)
copos de chile rojo
1/3 cdita (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
1 1/3 cda (mL)
ajo, picado fino
1 1/3 diente(s) (4g)
cebolla, picado
2/3 grande (100g)
cilantro fresco, picado
2 cda, picado (6g)

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.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 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 cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
3/4 grande (123g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 1/2 grande (246g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Almuerzo 4 [🔗](#)
Comer los día 7

Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es) - 331 kcal ● 10g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan
2 rebanada (64g)
aceite
1 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal 5g protein 10g fat 30g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
4 barra (100g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Uvas

174 kcal 2g protein 1g fat 28g carbs 11g fiber



Para una sola comida:

uvas
3 taza (276g)

Para las 2 comidas:

uvas
6 taza (552g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pretzels

220 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 44g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

pretzels duros salados
6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
mantequilla de cacahuete
2 cucharada (32g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
mantequilla de cacahuete
4 cucharada (65g)
jugo de limón
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
1/6 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)

Para las 2 comidas:

agua
1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pan naan

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

Rinde 1/2 pieza(s)

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



1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

343 kcal ● 13g protein ● 17g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



aceite
1/4 cda (mL)
agua
5/8 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
curry en polvo
1/4 cda (2g)
cúrcuma molida
1/8 cdita (0g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/8 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
cebolla, cortado en cubos
1/8 grande (19g)
ajo, cortado en cubos
1/2 diente(s) (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/8 lata(s) (56g)
lentejas, crudas, enjuagado
3 cucharada (36g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade cebolla, ajo y jengibre. Remueve con frecuencia y cocina unos 7 minutos.
2. Añade el curry en polvo y la cúrcuma y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
3. Añade garbanzos, leche de coco, lentejas y agua. Remueve, lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece a fuego lento durante unos 30 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g protein ● 2g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



arroz integral
1 1/2 cucharada (18g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
salsa de soja (tamari)
3/8 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1 1/4 oz (35g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
1/4 mediana (30g)
zanahorias, cortado en tiras finas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza de quinoa (cocida)

agua

2/3 taza(s) (mL)

quinoa, sin cocinar

1/3 taza (57g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinen con tu plato principal.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

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



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)

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

Tofu con costra de nuez (vegano)

426 kcal ● 20g protein ● 34g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



jugo de limón
3/4 cda (mL)
mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
Mayonesa vegana
1 1/2 cda (23g)
nueces
4 cucharada, picada (29g)
tofu firme, escurrido
6 oz (170g)
ajo, en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)

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.
-

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

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



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- polvo de proteína
- 2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- agua
- 2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

- polvo de proteína
- 14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua
- 14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.