

Meal Plan - Dieta vegana de 1700 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

1688 kcal ● 134g protein (32%) ● 42g fat (23%) ● 160g carbs (38%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

380 kcal, 14g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Zoodles marinara
225 kcal

Cena

615 kcal, 47g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Habas de Lima
270 kcal



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal

Day 2

1681 kcal ● 138g protein (33%) ● 49g fat (26%) ● 146g carbs (35%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Cereal de desayuno con leche de almendra proteica
224 kcal

Almuerzo

370 kcal, 19g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'
1 wrap(s)- 357 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Aperitivos

225 kcal, 8g proteína, 27g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Cena

615 kcal, 47g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Habas de Lima
270 kcal



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1696 kcal ● 122g protein (29%) ● 47g fat (25%) ● 169g carbs (40%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Semillas de girasol
135 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 70g carbohidratos netos, 6g grasa



Seitán simple
3 onza(s)- 183 kcal



Cuscús
301 kcal

Aperitivos

170 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
110 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal

Cena

525 kcal, 24g proteína, 43g carbohidratos netos, 23g grasa



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



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Bol de tabulé de garbanzos especiados
182 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1674 kcal ● 131g protein (31%) ● 28g fat (15%) ● 187g carbs (45%) ● 39g fiber (9%)

Desayuno

295 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Semillas de girasol

135 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

170 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 70g carbohidratos netos, 6g grasa



Seitán simple

3 onza(s)- 183 kcal



Cuscús

301 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal

Day 5

1657 kcal ● 124g protein (30%) ● 61g fat (33%) ● 112g carbs (27%) ● 42g fiber (10%)

Desayuno

295 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 16g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Semillas de girasol

135 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

170 kcal, 6g proteína, 32g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Rodajas de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

460 kcal, 22g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Cena

510 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

1719 kcal ● 109g protein (25%) ● 40g fat (21%) ● 176g carbs (41%) ● 53g fiber (12%)

Desayuno

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal



Buñuelos de plátano (veganos)
219 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

520 kcal, 21g proteína, 79g carbohidratos netos, 7g grasa



Ensalada egipcia de quinoa
499 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

565 kcal, 25g proteína, 48g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Estofado de frijoles negros y batata
415 kcal

Day 7

1719 kcal ● 109g protein (25%) ● 40g fat (21%) ● 176g carbs (41%) ● 53g fiber (12%)

Desayuno

255 kcal, 7g proteína, 29g carbohidratos netos, 10g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas- 38 kcal



Buñuelos de plátano (veganos)
219 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 17g carbohidratos netos, 5g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

520 kcal, 21g proteína, 79g carbohidratos netos, 7g grasa



Ensalada egipcia de quinoa
499 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

565 kcal, 25g proteína, 48g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Estofado de frijoles negros y batata
415 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(465g)
- ☐ agua
16 1/2 taza (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal para el desayuno
2 ración (60g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ comino molido
3 cdita (6g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ canela
1/4 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
3 1/2 cda, picado (9g)
- ☐ cúrcuma molida
7/8 cdita (3g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
1 3/4 paquete (285 g) (497g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (113g)
- ☐ pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ pepino
5 2/3 pepino (21 cm) (1707g)
- ☐ tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(1275g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto)
(56g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (428g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)

Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- ☐ jarabe de arce
1 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ pasta de lentejas
4 oz (113g)
- ☐ salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
7 cda (105g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (411g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ frijoles negros
1 1/3 lata(s) (585g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **hojas de kale**
1 taza, picada (40g)
- ☐ **puré de tomate**
1 1/3 cda (21g)
- ☐ **batatas / boniatos**
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ **pimiento**
3 1/2 pequeña (259g)

Grasas y aceites

- ☐ **aceite de oliva**
2 cucharada (mL)
- ☐ **aceite**
1 oz (mL)
- ☐ **aderezo para ensaladas**
1 1/2 cda (mL)
- ☐ **aceite de coco**
1/2 cda (7g)

Cereales y pastas

- ☐ **seitán**
14 oz (397g)
- ☐ **cuscús instantáneo, saborizado**
1 1/6 caja (165 g) (192g)
- ☐ **quinoa, sin cocinar**
18 1/2 cucharada (196g)

- ☐ **almendras**
3/4 taza, entera (101g)
- ☐ **pepitas de girasol**
2 1/4 oz (64g)
- ☐ **polvo de linaza**
3 cda (21g)

Frutas y jugos

- ☐ **jugo de limón**
4 1/4 cda (mL)
- ☐ **plátano**
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

Aperitivos

- ☐ **barrita pequeña de granola**
3 barra (75g)
 - ☐ **pretzels duros salados**
3 oz (85g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cereal de desayuno con leche de almendra proteica

224 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno

1 ración (30g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno

2 ración (60g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola

1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita pequeña de granola

3 barra (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salchichas veganas para el desayuno

1 salchichas - 38 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno
1 salchichas (23g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas (45g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Buñuelos de plátano (veganos)

219 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
polvo de linaza
1 1/2 cda (11g)
sal
1/4 pizca (0g)
aceite de coco
1/4 cda (3g)
canela
1/8 cdita (0g)
jarabe de arce
3/4 cda (mL)
plátano, muy maduro
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
polvo de linaza
3 cda (21g)
sal
1/2 pizca (0g)
aceite de coco
1/2 cda (7g)
canela
1/4 cdita (1g)
jarabe de arce
1 1/2 cda (mL)
plátano, muy maduro
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

1. En un bol mediano, machaca los plátanos.
2. Mezcla la linaza y el agua y agrégala a los plátanos.
3. Añade la sal y la canela y remueve para integrar.
4. Calienta la plancha y derrite el aceite de coco.
5. Vierte la masa en la sartén, ya sea en tiras o como pancakes pequeños.
6. Cuando se hayan asentado por un lado, dales la vuelta y termina de cocinar el otro lado.
7. Sirve con jarabe de arce.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Zoodles marinara

225 kcal ● 9g protein ● 4g fat ● 28g carbs ● 10g fiber



salsa para pasta
1 taza (260g)
calabacín
2 mediana (392g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Wrap mediterráneo vegano de 'chik'n'

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

tenders sin carne estilo chik'n
2 1/2 oz (71g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
hummus
2 cda (30g)
pepino, picado
4 cucharada, rodajas (26g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/4 pepino

pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Seitán simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

seitán
6 oz (170g)
aceite
1 1/2 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.

Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (164g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada egipcia de quinoa

499 kcal ● 20g protein ● 7g fat ● 76g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1 3/4 cda (mL)
albahaca fresca
1 3/4 cda, picado (5g)
cúrcuma molida
1/2 cdita (1g)
comino molido
7/8 cdita (2g)
quinoa, sin cocinar
9 1/4 cucharada (98g)
tomates, finamente picado
1 3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (159g)
pimiento, sin semillas
1 3/4 pequeña (130g)
pepino, finamente picado
7/8 pepino (21 cm) (263g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
3 1/2 cda (mL)
albahaca fresca
3 1/2 cda, picado (9g)
cúrcuma molida
7/8 cdita (3g)
comino molido
1 3/4 cdita (4g)
quinoa, sin cocinar
18 1/2 cucharada (196g)
tomates, finamente picado
3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)
pimiento, sin semillas
3 1/2 pequeña (259g)
pepino, finamente picado
1 3/4 pepino (21 cm) (527g)

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete, excepto que añade comino y cúrcuma al agua mientras se cocina.
2. Mientras la quinoa se cocina, prepara los ingredientes restantes. (Opcional: puedes cortar el pimiento por la mitad y asarlo en el gratinador durante unos 10 minutos, dándole la vuelta una vez, hasta que la piel se ampolle. Retira la piel y pica finamente. Esto es opcional; también puedes usar pimiento crudo finamente picado.)
3. Cuando la quinoa esté cocida, deja enfriar 5 minutos y luego mezcla todos los ingredientes restantes.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%

2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%

4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja

1 envase(s) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pretzels

110 kcal 3g protein 1g fat 22g carbs 1g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:
pretzels duros salados
3 oz (85g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

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 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Habas de Lima

270 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
habas de Lima, congeladas
7/8 paquete (285 g) (249g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
7/8 cdita (5g)
habas de Lima, congeladas
1 3/4 paquete (285 g) (497g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cucharada (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
4 oz (113g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
1 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bol de tabulé de garbanzos especiado

182 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/6 caja (165 g) (27g)

aceite

1/8 cdita (mL)

comino molido

1/6 cdita (0g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (25g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/6 lata(s) (75g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

perejil fresco, picado

2/3 ramitas (1g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



salsa para pasta

1/4 frasco (680 g) (168g)

pasta de lentejas

4 oz (113g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

tempeh

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 46g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
jugo de limón
1/3 cda (mL)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aceite
1/3 cda (mL)
puré de tomate
2/3 cda (11g)
frijoles negros, escurrido
2/3 lata(s) (293g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)
cebolla, picado
1/3 pequeña (23g)
ajo, cortado en cubitos
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
hojas de kale
16 cucharada, picada (40g)
aceite
2/3 cda (mL)
puré de tomate
1 1/3 cda (21g)
frijoles negros, escurrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batatas / boniatos, cortado en cubos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
cebolla, picado
2/3 pequeña (47g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y 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.
