

# 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.strongfastr.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

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

### 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 especiado**  
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

# Lista de compras



## 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)

- 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)

### **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)

---

## 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.\r\nBusca 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.\r\nSazona 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 amolle. 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

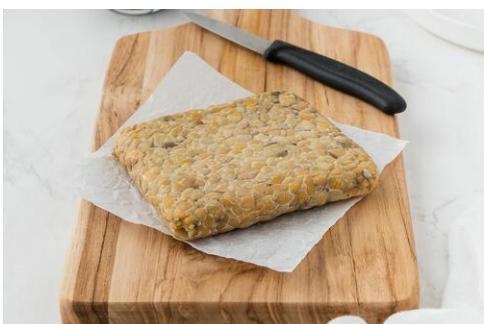


**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

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

## 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.