

Meal Plan - Dieta vegana de 1800 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

1817 kcal ● 114g protein (25%) ● 82g fat (41%) ● 119g carbs (26%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



[Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate](#)
172 kcal



[Aguacate](#)
176 kcal

Aperitivos

135 kcal, 1g proteína, 31g carbohidratos netos, 0g grasa



[Pasas](#)
1/4 taza- 137 kcal

Almuerzo

535 kcal, 18g proteína, 62g carbohidratos netos, 21g grasa



[Sopa especiada de lentejas con coco](#)
272 kcal



[Pan naan](#)
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

580 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 36g grasa



[Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete](#)
3 brochetas- 350 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1793 kcal ● 113g protein (25%) ● 66g fat (33%) ● 151g carbs (34%) ● 37g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 13g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

510 kcal, 18g proteína, 94g carbohidratos netos, 4g grasa



Pasta con salsa comprada

510 kcal

Cena

580 kcal, 33g proteína, 18g carbohidratos netos, 36g grasa



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas- 350 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Aperitivos

135 kcal, 1g proteína, 31g carbohidratos netos, 0g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1823 kcal ● 129g protein (28%) ● 59g fat (29%) ● 148g carbs (32%) ● 46g fiber (10%)

Desayuno

305 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal

Almuerzo

600 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Cena

515 kcal, 31g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Leche de soja

1 taza(s)- 85 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

196 kcal

Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 39g carbohidratos netos, 1g grasa



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1776 kcal ● 131g protein (29%) ● 61g fat (31%) ● 141g carbs (32%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

305 kcal, 14g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal



Tomates cherry

3 tomates cherry- 11 kcal

Aperitivos

185 kcal, 4g proteína, 39g carbohidratos netos, 1g grasa



Jugo de frutas

2/3 taza(s)- 76 kcal



Pretzels

110 kcal

Almuerzo

600 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Cena

465 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 24g grasa



Seitán con ajo y pimienta

342 kcal



Pimientos y cebollas salteados

125 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1840 kcal ● 135g protein (29%) ● 83g fat (41%) ● 107g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal saludable

302 kcal

Almuerzo

545 kcal, 47g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu al horno

16 oz- 452 kcal



Maíz

92 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Cena

590 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1840 kcal ● 135g protein (29%) ● 83g fat (41%) ● 107g carbs (23%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal saludable

302 kcal

Almuerzo

545 kcal, 47g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Tofu al horno

16 oz- 452 kcal



Maíz

92 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Cena

590 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 25g grasa



Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

1829 kcal ● 142g protein (31%) ● 90g fat (44%) ● 89g carbs (20%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 11g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Cereal saludable

302 kcal

Almuerzo

555 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich básico de tofu

1 sándwich(es)- 442 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Cena

570 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 26g grasa



Seitán simple

6 onza(s)- 365 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
14 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (450g)
- agua
16 1/3 taza (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
2 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- aguacates
3 aguacate(s) (628g)
- jugo de limón
1 cdita (mL)
- jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
- limón
2 pequeña (116g)
- pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (133g)

Otro

- polvo de cacao
1 cda (6g)
- aceite de sésamo
1 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)
- Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- tomates en cubos
1/8 lata(s) (53g)
- leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)
- Aderezo ranch vegano
1 cucharada (mL)
- mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (163g)
- Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
4 1/4 cda (60g)

Verduras y productos vegetales

- jengibre fresco
11 g (11g)
- hojas de kale
2 manojo (340g)
- espinacas picadas congeladas
1/8 paquete 285 g (36g)
- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (161g)
- ajo
3 1/4 diente(s) (10g)
- tomates
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (217g)
- perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
- pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
- pimiento
1 grande (164g)
- granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

Especias y hierbas

- pimentón
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo
1 cda (6g)
- vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- sal
1/8 cdita (0g)
- cúrcuma molida
1/6 cdita (0g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva
1 cucharada (mL)
- Mayonesa vegana
1/2 cda (8g)
- aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- leche de coco en lata
1/2 lata (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 3/4 cda (50g)
- almendras
1 2/3 oz (48g)
- pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)
- semillas de sésamo
2 cda (18g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
- lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- garbanzos, en conserva
5/6 lata(s) (373g)
- tempeh
2 oz (57g)
- hummus
10 cda (150g)
- salsa de soja (tamari)
1 taza (mL)
- tofu extra firme
2 lbs (907g)
- tofu firme
2 rebanada(s) (168g)

- pan naan
2 pieza(s) (180g)

- pan
6 3/4 oz (192g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
4 oz (114g)
- seitán
10 oz (284g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- salsa Frank's Red Hot
1 cucharada (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Aperitivos

- pretzels duros salados
2 oz (57g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pudín vegano de chía con aguacate y chocolate

172 kcal ● 11g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 rebanadas (13g)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
semillas de chía
1 cda (14g)
leche de almendra, sin azúcar
3/8 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 rebanadas (25g)
polvo de cacao
1 cda (6g)
semillas de chía
2 cda (28g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
hummus
10 cda (150g)

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

Tomates cherry

3 tomates cherry - 11 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tomates
3 tomates cherry (51g)

Para las 2 comidas:

tomates
6 tomates cherry (102g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cereal saludable

302 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 1/4 cda (17g)
almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
semillas de chía
3/4 cda (11g)
leche de almendra, sin azúcar
3/8 taza(s) (mL)
plátano, en rodajas
3/8 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (44g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 3/4 cda (50g)
almendras
1/4 taza, en tiras finas (30g)
semillas de chía
2 1/4 cda (32g)
leche de almendra, sin azúcar
1 taza(s) (mL)
plátano, en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (133g)

1. Añade la leche de almendras y las semillas de chía a un bol. Deja reposar unos 4 minutos para que espese.
2. Mientras espesa, añade las semillas de calabaza y las almendras al procesador de alimentos (o pícalas a mano). Tritura unos segundos. Debe quedar todavía con trozos, con una textura tipo granola.
3. Añade a la leche y corona con plátano en rodajas (o cualquier otra fruta).
4. Servir.
5. (Para cocinar en cantidad: pica las almendras y las semillas de calabaza y guárdalas en un recipiente hermético. Luego sigue los pasos con la leche, las semillas de chía y la fruta al servir.)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sopa especiada de lentejas con coco

272 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 19g carbs ● 5g fiber



pimentón
1/8 cdta (0g)
tomates en cubos
1/8 lata(s) (53g)
agua
5/8 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
curry en polvo
1/4 cda (2g)
aceite
1/4 cda (mL)
espinacas picadas congeladas
1/8 paquete 285 g (36g)
cebolla, cortado en cubos
1/8 grande (19g)
ajo, cortado en cubos
5/8 diente(s) (2g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

1. Calienta aceite en una cacerola grande a fuego medio y añade la cebolla. Cocina hasta que esté translúcida, unos 7 minutos.
2. Añade el ajo y el jengibre y cocina, removiendo frecuentemente, unos 4 minutos.
3. Añade el curry en polvo y el pimentón y cocina 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Incorpora la leche de coco, las lentejas y el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 30 minutos.
5. Pica la espinaca congelada en trozos y agrégala a la sopa junto con los tomates. Remueve con frecuencia.
6. Cuando la espinaca se haya descongelado y la sopa esté caliente por completo, sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pasta con salsa comprada

510 kcal ● 18g protein ● 4g fat ● 94g carbs ● 8g fiber



pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:
sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:
sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:
hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:
hojas de kale, troceado
1 manojo (170g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tofu al horno

16 oz - 452 kcal ● 44g protein ● 23g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
1/2 taza (mL)
semillas de sésamo
1 cda (9g)
tofu extra firme
1 lbs (454g)
jengibre fresco, pelado y rallado
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
1 taza (mL)
semillas de sésamo
2 cda (18g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
jengibre fresco, pelado y rallado
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

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.



Sándwich básico de tofu

1 sándwich(es) - 442 kcal ● 24g protein ● 21g fat ● 34g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada(s) (64g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

tomates

2 rodaja mediana (\approx 0.6 cm gruesa)
(40g)

Queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

Mayonesa vegana

1/2 cda (8g)

aceite

1 cdita (mL)

tofu firme, enjuagado y secado con

toallas de papel

2 rebanada(s) (168g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina ambos lados hasta que estén dorados.
Sazona el tofu con las especias que prefieras.
Monta el sándwich usando el pan, la mayonesa vegana, el tofu y las verduras. Si quieres, añade cualquier vegetal o condimento bajo en calorías.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

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



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

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:
pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

3 brochetas - 350 kcal ● 28g protein ● 21g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
aceite de sésamo
1/2 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
4 oz (113g)
Brocheta(s)
3 pincho(s) (3g)
jengibre fresco, rallado o picado
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite de sésamo
1 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)
Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
jengibre fresco, rallado o picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 manojo (170g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

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

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza(s)
leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

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



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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Seitán con ajo y pimienta

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



aceite de oliva
1 cucharada (mL)
cebolla
2 cucharadas, 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)

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.

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento, cortado en tiras
1 grande (164g)

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.
\r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y coco con jengibre

457 kcal ● 18g protein ● 22g fat ● 37g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/3 cda (mL)
agua
5/6 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/6 lata (mL)
curry en polvo
1/3 cda (2g)
cúrcuma molida
1/8 cdita (0g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/6 rodajas (2,5 cm diá.) (0g)
cebolla, cortado en cubos
1/6 grande (25g)
ajo, cortado en cubos
2/3 diente(s) (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/6 lata(s) (75g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

aceite
2/3 cda (mL)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
leche de coco en lata
1/3 lata (mL)
curry en polvo
2/3 cda (4g)
cúrcuma molida
1/6 cdita (0g)
jengibre fresco, cortado en cubos
1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
cebolla, cortado en cubos
1/3 grande (50g)
ajo, cortado en cubos
1 1/3 diente(s) (4g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/3 lata(s) (149g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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 5 ↗

Comer los día 7

Seitán simple

6 onza(s) - 365 kcal ● 45g protein ● 11g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

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.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 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

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.