

# Meal Plan - Dieta vegana de 1900 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

1788 kcal ● 127g protein (28%) ● 65g fat (33%) ● 147g carbs (33%) ● 27g fiber (6%)

### Desayuno

335 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Nueces**

1/6 taza(s)- 131 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tomates cherry**

9 tomates cherry- 32 kcal



**Nectarina**

2 nectarina(s)- 140 kcal



**Leche de soja**

3/4 taza(s)- 64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

395 kcal, 15g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



**Cacahuets tostados**

1/8 taza(s)- 115 kcal



**Sándwiches de tempeh a la barbacoa**

1/2 sándwich(es)- 227 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**

1 taza(s)- 55 kcal

### Cena

600 kcal, 41g proteína, 62g carbohidratos netos, 18g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**

451 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal

## Day 2

1948 kcal ● 140g protein (29%) ● 64g fat (29%) ● 159g carbs (33%) ● 45g fiber (9%)

### Desayuno

335 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Nueces**

1/6 taza(s)- 131 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 10g proteína, 31g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tomates cherry**

9 tomates cherry- 32 kcal



**Nectarina**

2 nectarina(s)- 140 kcal



**Leche de soja**

3/4 taza(s)- 64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

555 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



**Semillas de girasol**

90 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**

467 kcal

### Cena

600 kcal, 41g proteína, 62g carbohidratos netos, 18g grasa



**Seitan teriyaki con verduras y arroz**

451 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal

## Day 3

1917 kcal ● 136g protein (28%) ● 64g fat (30%) ● 167g carbs (35%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

340 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



**Leche de soja**

1 taza(s)- 85 kcal



**Tortitas de salchicha vegana para el desayuno**

1 tortitas- 83 kcal



**Gofres comprados**

1 gofre(s)- 173 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



**Chips de kale**

138 kcal



**Cacahuets tostados**

1/8 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



**Wrap de tempeh a la barbacoa**

1 wrap(s)- 472 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

76 kcal

### Cena

560 kcal, 31g proteína, 74g carbohidratos netos, 12g grasa



**Pilaf de arroz con albóndigas sin carne**

558 kcal

## Day 4

1917 kcal ● 136g protein (28%) ● 64g fat (30%) ● 167g carbs (35%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

340 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Tortitas de salchicha vegana para el desayuno**  
1 tortitas- 83 kcal



**Gofres comprados**  
1 gofre(s)- 173 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



**Chips de kale**  
138 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 17g grasa



**Wrap de tempeh a la barbacoa**  
1 wrap(s)- 472 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

### Cena

560 kcal, 31g proteína, 74g carbohidratos netos, 12g grasa



**Pilaf de arroz con albóndigas sin carne**  
558 kcal

## Day 5

1932 kcal ● 135g protein (28%) ● 58g fat (27%) ● 166g carbs (34%) ● 51g fiber (11%)

### Desayuno

340 kcal, 18g proteína, 29g carbohidratos netos, 15g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Tortitas de salchicha vegana para el desayuno**  
1 tortitas- 83 kcal



**Gofres comprados**  
1 gofre(s)- 173 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 4g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



**Barrita de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 29g proteína, 51g carbohidratos netos, 24g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Estofado de frijoles negros y batata**  
415 kcal

### Cena

525 kcal, 35g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
98 kcal



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal

## Day 6

1930 kcal ● 139g protein (29%) ● 56g fat (26%) ● 163g carbs (34%) ● 55g fiber (11%)

### Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Batido de proteína de fresa y plátano**  
1/2 batido(s)- 194 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 4g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



**Barrita de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 29g proteína, 51g carbohidratos netos, 24g grasa



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Estofado de frijoles negros y batata**  
415 kcal

### Cena

525 kcal, 35g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
98 kcal



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal

## Day 7

1878 kcal ● 146g protein (31%) ● 66g fat (32%) ● 135g carbs (29%) ● 39g fiber (8%)

### Desayuno

340 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



**Leche de soja**  
1 taza(s)- 85 kcal



**Chocolate negro**  
1 cuadrado(s)- 60 kcal



**Batido de proteína de fresa y plátano**  
1/2 batido(s)- 194 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 4g proteína, 26g carbohidratos netos, 7g grasa



**Barrita de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

535 kcal, 39g proteína, 29g carbohidratos netos, 23g grasa



**Tempeh básico**  
6 onza(s)- 443 kcal



**Maíz**  
92 kcal

### Cena

585 kcal, 32g proteína, 52g carbohidratos netos, 22g grasa



**Jugo de frutas**  
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



**Tofu y verduras asadas**  
440 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- ☐ agua  
17 1/4 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
7 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (955g)
- ☐ pimiento rojo  
1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)
- ☐ cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (118g)
- ☐ pimiento verde  
1/8 mediana (15g)
- ☐ hojas de kale  
2/3 lbs (307g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)
- ☐ perejil fresco  
3 ramitas (3g)
- ☐ pimiento  
2 grande (302g)
- ☐ zanahorias  
7 1/4 mediana (440g)
- ☐ puré de tomate  
1 1/3 cda (21g)
- ☐ batatas / boniatos  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ ajo  
1 1/3 diente(s) (4g)
- ☐ lechuga romana  
1 corazones (500g)
- ☐ coles de Bruselas  
1/4 lbs (95g)
- ☐ brócoli  
6 3/4 cucharada, picado (38g)
- ☐ granos de maíz congelados  
2/3 taza (91g)

## Frutas y jugos

- ☐ nectarina  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ jugo de limón  
2/3 cda (mL)
- ☐ fresas congeladas  
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados  
14 cucharada (128g)
- ☐ tempeh  
15 oz (425g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata(s) (448g)
- ☐ frijoles negros  
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
2 1/2 cda (mL)
- ☐ tofu extra firme  
5/6 bloque (270g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue  
3 fl oz (104g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
11 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 cda (mL)

## Productos horneados

- ☐ panecillos Kaiser  
1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)
- ☐ tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- ☐ gofres congelados  
3 gofres (105g)

## Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)
- ☐ barra de granola grande  
3 barra (111g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
6 cucharada, sin cáscara (38g)

- ☐ plátano  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ jugo de fruta  
10 fl oz (mL)

## Otro

- ☐ leche de soja sin azúcar  
6 1/2 taza (mL)
- ☐ Salsa teriyaki  
1/4 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
9 taza (270g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
2 taza (180g)
- ☐ medallones de salchicha veganos para el desayuno  
3 hamburguesa(s) (114g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
9 albóndiga(s) (270g)
- ☐ guisantes de nieve  
3/8 cup (32g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'  
1/2 lbs (213g)
- ☐ cubitos de hielo  
1 taza(s) (140g)

- ☐ pepitas de girasol  
1/2 oz (14g)
- ☐ almendras  
10 almendra (12g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1/3 taza (62g)
- ☐ seitán  
1/2 lbs (227g)
- ☐ arroz integral  
1/2 taza (107g)

## Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico  
1 cda (mL)
- ☐ sal  
1 3/4 cdita (11g)
- ☐ comino molido  
1 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra  
3/8 cdita, molido (1g)

## Dulces

- ☐ jarabe  
2 1/4 cda (mL)
- ☐ chocolate negro 70-85%  
2 cuadrado(s) (20g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
3 cdita (14g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
3/4 caja (225 g) (170g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.



## Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Leche de soja

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



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal  9g protein  3g fat  3g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**medallones de salchicha veganos para el desayuno**  
1 hamburguesa(s) (38g)

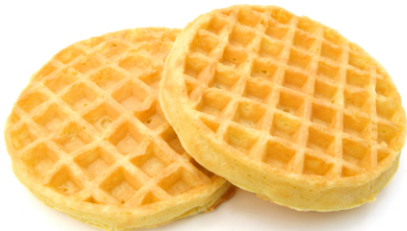
Para las 3 comidas:

**medallones de salchicha veganos para el desayuno**  
3 hamburguesa(s) (114g)

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

### Gofres comprados

1 gofre(s) - 173 kcal  2g protein  8g fat  24g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**jarabe**  
3/4 cda (mL)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**gofres congelados**  
1 gofres (35g)

Para las 3 comidas:

**jarabe**  
2 1/4 cda (mL)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**gofres congelados**  
3 gofres (105g)

1. Prepara los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta mantequilla en cada gofre y cúbrelos con sirope.



### Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

#### Leche de soja

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



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

#### Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal  1g protein  4g fat  4g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

#### Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal  15g protein  4g fat  21g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**cubitos de hielo**  
1/2 taza(s) (70g)  
**fresas congeladas**  
3/4 taza, sin descongelar (112g)  
**almendras**  
5 almendra (6g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

**cubitos de hielo**  
1 taza(s) (140g)  
**fresas congeladas**  
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)  
**almendras**  
10 almendra (12g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

---

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sándwiches de tempeh a la barbacoa

1/2 sándwich(es) - 227 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**salsa barbecue**

2 cucharada (36g)

**aceite**

1/8 cda (mL)

**panecillos Kaiser**

1/2 bollo (9 cm diá.) (29g)

**tempeh, desmenuzado**

1 oz (28g)

**pimiento rojo, sin semillas y picado**

1/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (15g)

**cebolla, picado**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

**pimiento verde, sin semillas y picado**

1/8 mediana (15g)

1. Vierta la salsa barbacoa en un tazón mediano. Desmenuce el tempeh en la salsa y déjelo marinar un poco, unos 10 minutos.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada los pimientos rojo y verde y la cebolla. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos. Incorpore el tempeh y la salsa barbacoa, y caliente.
3. Sirva la mezcla de tempeh sobre panecillos Kaiser.

## Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

**hojas de kale**

1 taza, picada (40g)

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



**pepitas de girasol**

1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

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

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Wrap de tempeh a la barbacoa

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g protein ● 12g fat ● 48g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
2 cda (34g)  
**mezcla para coleslaw**  
1 taza (90g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**tempeh, cortado en tiras**  
4 oz (113g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1/2 pequeña (37g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
4 cda (68g)  
**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**tempeh, cortado en tiras**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, sin semillas y en rodajas**  
1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y sirve.

### Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (73g)

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)

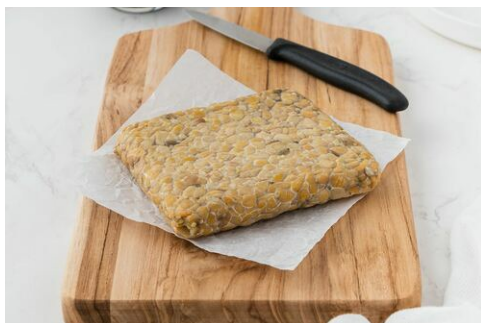
1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
  2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 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.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Maíz

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



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



# Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

## 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.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal  3g protein  1g fat  25g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

**nectarina, deshuesado**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

## Leche de soja

3/4 taza(s) - 64 kcal  5g protein  3g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**leche de soja sin azúcar**  
3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**leche de soja sin azúcar**  
1 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**hojas de kale**  
2/3 manojo (113g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**hojas de kale**  
1 1/3 manojo (227g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

## Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal  4g protein  7g fat  22g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

**barra de granola grande**  
3 barra (111g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal  1g protein  0g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

- 1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Seitan teriyaki con verduras y arroz

451 kcal ● 37g protein ● 8g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1 3/4 cucharada (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/3 paquete (283 g c/u) (96g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)  
**seitán, cortado en tiras**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
1/4 taza (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
2/3 paquete (283 g c/u) (192g)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)  
**seitán, cortado en tiras**  
1/2 lbs (227g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.  
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.  
Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.  
Sirve sobre el arroz.

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 74g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de arroz saborizada**  
3/8 caja (225 g) (85g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
4 1/2 albóndiga(s) (135g)  
**tomates**  
4 1/2 tomates cherry (77g)  
**guisantes de nieve, extremos recortados**  
1/6 cup (16g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada**  
3/4 caja (225 g) (170g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
9 albóndiga(s) (270g)  
**tomates**  
9 tomates cherry (153g)  
**guisantes de nieve, extremos recortados**  
3/8 cup (32g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.
3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/4 mediana (15g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 corazones (500g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

## Salteado de Chik'n

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





Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**arroz integral**  
1/2 taza (107g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 1/2 cda (mL)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
1/2 lbs (213g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
1 1/2 mediana (179g)  
**zanahorias, cortado en tiras finas**  
3 pequeño (14 cm de largo) (150g)

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.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**jugo de fruta**  
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tofu y verduras asadas

440 kcal ● 30g protein ● 22g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



**sal**  
3/8 cedita (3g)  
**pimienta negra**  
3/8 cedita, molido (1g)  
**tofu extra firme**  
5/6 bloque (270g)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
1/4 lbs (95g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (23g)  
**pimiento, en rodajas**  
3/8 mediana (50g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
6 2/3 cucharada, picado (38g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
1 1/4 mediana (76g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdalo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.



# 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.