

Meal Plan - Dieta vegana de 2000 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

2001 kcal ● 158g protein (32%) ● 78g fat (35%) ● 124g carbs (25%) ● 44g fiber (9%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

690 kcal, 53g proteína, 47g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Cena

585 kcal, 31g proteína, 50g carbohidratos netos, 23g grasa



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Cuscús
151 kcal



Patatas fritas de zanahoria
138 kcal

Day 2

1971 kcal ● 146g protein (30%) ● 85g fat (39%) ● 120g carbs (24%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 3g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

690 kcal, 53g proteína, 47g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Seitán con ajo y pimienta
456 kcal

Cena

555 kcal, 18g proteína, 46g carbohidratos netos, 30g grasa



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Pizza en pan plano con brócoli (sin lácteos)
448 kcal

Day 3

2066 kcal ● 158g protein (31%) ● 68g fat (30%) ● 165g carbs (32%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

705 kcal, 50g proteína, 50g carbohidratos netos, 31g grasa



Nuggets de seitán empanizados
604 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Cena

575 kcal, 28g proteína, 59g carbohidratos netos, 15g grasa



Zoodles marinara
450 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Day 4

2017 kcal ● 154g protein (31%) ● 71g fat (31%) ● 153g carbs (30%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 9g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

705 kcal, 50g proteína, 50g carbohidratos netos, 31g grasa



Nuggets de seitán empanizados
604 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Cena

575 kcal, 28g proteína, 59g carbohidratos netos, 15g grasa



Zoodles marinara
450 kcal



Leche de soja
1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Day 5

2018 kcal ● 129g protein (26%) ● 101g fat (45%) ● 106g carbs (21%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche de soja
1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

210 kcal, 7g proteína, 8g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

640 kcal, 22g proteína, 47g carbohidratos netos, 35g grasa



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



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1 1/2 lata(s)- 530 kcal

Cena

625 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano
393 kcal

Day 6

2037 kcal ● 127g protein (25%) ● 88g fat (39%) ● 128g carbs (25%) ● 55g fiber (11%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

225 kcal, 5g proteína, 31g carbohidratos netos, 1g grasa



Compota de manzana

57 kcal



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

640 kcal, 22g proteína, 47g carbohidratos netos, 35g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 1/2 lata(s)- 530 kcal

Cena

625 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal

Day 7

2010 kcal ● 168g protein (33%) ● 82g fat (37%) ● 118g carbs (23%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

270 kcal, 12g proteína, 32g carbohidratos netos, 8g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

225 kcal, 5g proteína, 31g carbohidratos netos, 1g grasa



Compota de manzana

57 kcal



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

645 kcal, 26g proteína, 15g carbohidratos netos, 51g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal

Cena

595 kcal, 64g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán- 595 kcal

Bebidas

- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
1 1/4 galón (mL)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)
- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias
12 3/4 mediana (780g)
- cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (126g)
- tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (813g)
- perejil fresco
3 ramitas (3g)
- pimiento verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ajo
6 1/2 diente(s) (20g)
- brócoli
6 cucharada, picado (34g)
- ketchup
5 1/3 cda (91g)
- espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- calabacín
8 mediana (1568g)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
1 cda (mL)
- pimienta negra
3 g (3g)
- sal
1/4 oz (7g)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ajo en polvo
2 cdita (6g)
- comino molido
2/3 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- salsa de soja (tamari)
2 2/3 cda (mL)
- tofu firme
2/3 lbs (298g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
3 oz (mL)
- aceite
3 oz (mL)

Cereales y pastas

- seitán
29 1/3 oz (831g)
- cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)

Frutas y jugos

- aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- jugo de limón
1 cdita (mL)
- jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
- compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- zarzamoras
3 1/3 taza (480g)

Otro

- leche de soja sin azúcar
8 taza (mL)
- queso vegano rallado
3 cucharada (21g)
- yogur de soja
2 envase(s) (301g)
- Aderezo ranch vegano
1/4 lbs (mL)
- Salsa teriyaki
4 cda (mL)

Productos horneados

- coriandro molido
2/3 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- salsa para pizza
3 cucharada (47g)
- salsa para pasta
4 taza (1040g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
3 lata (~540 g) (1599g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)

- pan naan
3/4 pieza(s) (68g)

- pan rallado
1/2 taza (48g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

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.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
agua
2 1/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
 2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los días 1 y 2

Ensalada fácil de garbanzos

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

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!

Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
2/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nuggets de seitán empanizados

604 kcal ● 46g protein ● 24g fat ● 47g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
coriandro molido
1/3 cdita (1g)
pan rallado
1/4 taza (24g)
ketchup
2 2/3 cda (45g)
seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)
aceite
2 2/3 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
comino molido
2/3 cdita (1g)
coriandro molido
2/3 cdita (1g)
pan rallado
1/2 taza (48g)
ketchup
5 1/3 cda (91g)
seitán, troceado en porciones del tamaño de un bocado
2/3 lbs (302g)

1. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, el ajo en polvo, el cilantro, el comino y la pimienta negra. En un tazón aparte, agregue la salsa de soja.
2. Sumerja los nuggets de seitán en la salsa de soja y luego en la mezcla de pan rallado hasta que estén completamente cubiertos. Reserve.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Fría el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Mezcla de frutos secos

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



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 1/2 lata(s) - 530 kcal ● 19g protein ● 26g fat ● 45g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
3 lata (~540 g) (1599g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 tomates cherry

tomates
6 tomates cherry (102g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal ● 23g protein ● 42g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

salsa Frank's Red Hot

4 cucharada (mL)

Aderezo ranch vegano

3 cda (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

2/3 lbs (298g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch vegano.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

barrita de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 mediana (122g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
6 mediana (366g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.
-

Pistachos

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



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

1 envase para llevar (~113 g)
(122g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Moras

1 2/3 taza(s) - 116 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras

1 2/3 taza (240g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

3 1/3 taza (480g)

1. Enjuaga las moras y sirve.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

tempeh

4 oz (113g)

aceite

2 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. Puedes saltarlo 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.

Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva
1/2 cda (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
zanahorias, pelado
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

leche de soja sin azúcar
1 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizza en pan plano con brócoli (sin lácteos)

448 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
queso vegano rallado
3 cucharada (21g)
pan naan
3/4 pieza(s) (68g)
ajo, picado finamente
2 1/4 diente(s) (7g)
salsa para pizza
3 cucharada (47g)
brócoli
6 cucharada, picado (34g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso vegano, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Zoodles marinara

450 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 56g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
2 taza (520g)
calabacín
4 mediana (784g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
4 taza (1040g)
calabacín
8 mediana (1568g)

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.

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar

1 1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar

3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

jugo de lima

1 cda (mL)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

jugo de lima

2 cda (mL)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

393 kcal ● 24g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
Aderezo ranch vegano
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
Aderezo ranch vegano
4 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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Alitas de seitán teriyaki

8 onza(s) de seitán - 595 kcal ● 64g protein ● 20g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s) de seitán

seitán
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
Salsa teriyaki
4 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
 2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
 3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
 4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
 5. Retira y sirve.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-