

# Meal Plan - Dieta vegana de 2100 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

2051 kcal ● 171g protein (33%) ● 76g fat (33%) ● 143g carbs (28%) ● 30g fiber (6%)

### Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s)- 242 kcal



#### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Queso vegano

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal



#### Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

635 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal

### Cena

630 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Salteado de Chik'n

427 kcal



#### Ensalada mixta simple

203 kcal

## Day 2

2065 kcal ● 150g protein (29%) ● 79g fat (34%) ● 165g carbs (32%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

345 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



**Yogur de almendra reforzado**  
1 recipiente(s)- 242 kcal



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 2g proteína, 21g carbohidratos netos, 7g grasa



**Queso vegano**  
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Compota de manzana**  
57 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, 40g proteína, 56g carbohidratos netos, 28g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
9 1/3 tender(s)- 533 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal

### Cena

630 kcal, 35g proteína, 64g carbohidratos netos, 21g grasa



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 164g protein (30%) ● 76g fat (32%) ● 150g carbs (28%) ● 56g fiber (10%)

### Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



**Salchichas veganas para el desayuno**  
2 salchichas- 75 kcal



**Tostada con aguacate estilo suroeste**  
1 tostada(s)- 193 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



**Rodajas de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Almuerzo

730 kcal, 29g proteína, 74g carbohidratos netos, 28g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal



**Bol de tabulé de garbanzos especiado**  
455 kcal

### Cena

665 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



**Salteado de zanahoria y carne picada**  
664 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 4

2089 kcal ● 181g protein (35%) ● 78g fat (33%) ● 125g carbs (24%) ● 43g fiber (8%)

### Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



[Salchichas veganas para el desayuno](#)  
2 salchichas- 75 kcal



[Tostada con aguacate estilo suroeste](#)  
1 tostada(s)- 193 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tostada de aguacate](#)  
1 rebanada(s)- 168 kcal



[Rodajas de pepino](#)  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



[Jugo de frutas](#)  
1 taza(s)- 115 kcal



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)  
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

### Cena

665 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



[Salteado de zanahoria y carne picada](#)  
664 kcal

## Day 5

2128 kcal ● 155g protein (29%) ● 110g fat (46%) ● 96g carbs (18%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

380 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



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



[Aguacate](#)  
176 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



[Tostada de aguacate](#)  
1 rebanada(s)- 168 kcal



[Rodajas de pepino](#)  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

655 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



[Jugo de frutas](#)  
1 taza(s)- 115 kcal



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)  
1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal

### Cena

590 kcal, 28g proteína, 9g carbohidratos netos, 44g grasa



[Tofu básico](#)  
8 onza(s)- 342 kcal



[Coliflor con espinacas](#)  
3 1/2 taza(s)- 249 kcal

## Day 6

2004 kcal ● 164g protein (33%) ● 84g fat (38%) ● 112g carbs (22%) ● 36g fiber (7%)

### Desayuno

380 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Zanahorias y hummus**  
205 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 48g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



**Seitán simple**  
6 onza(s)- 365 kcal



**Arroz integral**  
2/3 taza de arroz integral cocido- 153 kcal

### Cena

605 kcal, 35g proteína, 25g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 173 kcal



**Ensalada de seitán**  
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 7

2004 kcal ● 164g protein (33%) ● 84g fat (38%) ● 112g carbs (22%) ● 36g fiber (7%)

### Desayuno

380 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



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



**Aguacate**  
176 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 8g proteína, 20g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Zanahorias y hummus**  
205 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 48g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



**Seitán simple**  
6 onza(s)- 365 kcal



**Arroz integral**  
2/3 taza de arroz integral cocido- 153 kcal

### Cena

605 kcal, 35g proteína, 25g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 173 kcal



**Ensalada de seitán**  
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

# Lista de compras



## Cereales y pastas

- arroz integral  
1 taza (191g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)
- seitán  
18 oz (510g)

## Bebidas

- agua  
1 1/4 galón (mL)
- polvo de proteína  
1 1/4 lbs (554g)

## Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)  
6 1/2 cda (mL)
- frijoles refritos  
1/2 taza (121g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
1 lbs (454g)
- garbanzos, en conserva  
3/8 lata(s) (187g)
- tofu firme  
1/2 lbs (227g)
- hummus  
10 cda (150g)
- cacahuetes tostados  
6 cucharada (55g)

## Otro

- tiras veganas 'chik'n'  
1/2 lbs (213g)
- mezcla de hojas verdes  
14 1/4 taza (428g)
- Queso vegano, en bloque  
2 1" cube (57g)
- nibs de cacao  
2 tsp (7g)
- yogur de almendra con sabor  
2 container (300g)
- salchicha vegana  
5 sausage (500g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
9 1/3 piezas (238g)
- salchichas veganas para el desayuno  
4 salchichas (90g)

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
16 1/4 cda (mL)
- aceite  
4 oz (mL)

## Frutas y jugos

- compota de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- frambuesas  
16 frambuesas (30g)
- aguacates  
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- jugo de lima  
4 cdita (mL)
- jugo de limón  
1/3 fl oz (mL)
- jugo de fruta  
16 fl oz (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados  
4 cucharada (34g)
- almendras  
5 cucharada, entera (45g)

## Productos horneados

- pan  
1/3 lbs (160g)

## Especias y hierbas

- copos de chile rojo  
2/3 cdita (1g)
- comino molido  
3/8 cdita (1g)
- sal  
1/3 cdita (2g)
- pimienta negra  
1/3 cdita, molido (1g)

## Aperitivos

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

- Guacamole, comercial**  
4 cda (62g)
- coliflor congelada**  
2 1/4 taza (255g)
- coliflor rallada congelada**  
3 1/2 taza, congelada (371g)
- Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)

## **Verduras y productos vegetales**

- pimiento**  
1 1/2 mediana (179g)
  - zanahorias**  
8 3/4 mediana (534g)
  - tomates**  
6 1/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (776g)
  - mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)
  - ketchup**  
2 1/3 cda (40g)
  - espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)
  - pepino**  
3 1/4 pepino (21 cm) (966g)
  - ajo**  
6 diente(s) (19g)
  - cebolla**  
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (305g)
  - cilantro fresco**  
4 cda, picado (12g)
  - perejil fresco**  
1 2/3 ramitas (2g)
  - zanahorias baby**  
40 mediana (400g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Yogur de almendra reforzado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g protein ● 13g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**nibs de cacao**  
1 tsp (3g)  
**framboesas**  
8 framboesas (15g)  
**polvo de proteína**  
1 cda (6g)  
**yogur de almendra con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**nibs de cacao**  
2 tsp (7g)  
**framboesas**  
16 framboesas (30g)  
**polvo de proteína**  
2 cda (12g)  
**yogur de almendra con sabor**  
2 container (300g)

1. Mezcla el yogur de almendra y la proteína en polvo hasta obtener una textura suave. Cubre con framboesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Servir.

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salchichas veganas para el desayuno**  
2 salchichas (45g)

Para las 2 comidas:

**salchichas veganas para el desayuno**  
4 salchichas (90g)

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

### Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**Guacamole, comercial**  
2 cda (31g)  
**frijoles refritos**  
4 cucharada (61g)  
**espinaca fresca**  
1/8 taza(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**Guacamole, comercial**  
4 cda (62g)  
**frijoles refritos**  
1/2 taza (121g)  
**espinaca fresca**  
1/4 taza(s) (8g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)

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

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2

Comer los día 2

### Tenders de chik'n crujientes

9 1/3 tender(s) - 533 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 48g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
9 1/3 piezas (238g)  
**ketchup**  
2 1/3 cda (40g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

**almendras**  
5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol de tabulé de garbanzos especiado

455 kcal ● 19g protein ● 5g fat ● 70g carbs ● 13g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/8 caja (165 g) (69g)  
**aceite**  
1/4 cdtia (mL)  
**comino molido**  
3/8 cdtia (1g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (63g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/8 lata(s) (187g)  
**tomates, picado**  
3/8 tomate roma (33g)  
**perejil fresco, picado**  
1 2/3 ramitas (2g)

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.

## Almuerzo 4

Comer los día 4 y día 5

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal  2g protein  1g fat  25g carbs  1g fiber

Para una sola comida:



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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s) - 541 kcal  44g protein  29g fat  23g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**coliflor congelada**  
1 taza (128g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**salchicha vegana**  
1 1/2 sausage (150g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/4 pequeña (53g)

Para las 2 comidas:

**coliflor congelada**  
2 1/4 taza (255g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1 1/2 pequeña (105g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Seitán simple

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



Para una sola comida:

**seitán**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3 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.

### Arroz integral

2/3 taza de arroz integral cocido - 153 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 31g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
1/4 taza (42g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**agua**  
7/8 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/2 taza (84g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Queso vegano, en bloque**  
1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

**Queso vegano, en bloque**  
2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

### 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.

### 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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

### 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

### 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.

### Zanahorias y hummus

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**hummus**

5 cda (75g)

**zanahorias baby**

20 mediana (200g)

Para las 2 comidas:

**hummus**

10 cda (150g)

**zanahorias baby**

40 mediana (400g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
9 taza (270g)  
**aderezo para ensaladas**  
9 cda (mL)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salteado de zanahoria y carne picada

664 kcal ● 49g protein ● 29g fat ● 31g carbs ● 21g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 2/3 grande (192g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**agua**  
1 1/3 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/3 cdita (1g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
1 1/3 diente(s) (4g)  
**cebolla, picado**  
2/3 grande (100g)  
**cilantro fresco, picado**  
2 cda, picado (6g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 1/3 grande (384g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
16 oz (454g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**agua**  
2 2/3 cda (mL)  
**copos de chile rojo**  
2/3 cdita (1g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**aceite**  
2 2/3 cda (mL)  
**ajo, picado fino**  
2 2/3 diente(s) (8g)  
**cebolla, picado**  
1 1/3 grande (200g)  
**cilantro fresco, picado**  
4 cda, picado (12g)

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-bajo y añade el aceite. Agrega la cebolla picada y el ajo y remueve de vez en cuando.
2. Mientras tanto, corta las zanahorias en palitos pequeños. Añade las zanahorias a la sartén con las cebollas junto con hojuelas de chile y una pizca de sal y pimienta. Continúa cocinando hasta que las cebollas estén doradas y las zanahorias se hayan ablandado ligeramente.
3. Añade los trozos de carne de hamburguesa al sartén y mezcla. Incorpora la salsa de soja, el agua y la mitad del cilantro.
4. Cuando esté completamente cocido, sirve y adorna con zumo de lima y el resto del cilantro.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tofu 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.

### Coliflor con espinacas

3 1/2 taza(s) - 249 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

**coliflor rallada congelada**  
3 1/2 taza, congelada (371g)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3 1/2 diente(s) (11g)  
**espinaca fresca, picado**  
1 3/4 taza(s) (53g)

1. Cocina la coliflor rallada (tipo "rice") según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente la espinaca y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade la espinaca, el aceite, el ajo y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 cdita (1g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 tomates cherry (102g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
6 oz (170g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
12 tomates cherry (204g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. 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.