

Meal Plan - Dieta vegana de 2200 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongfastr.com>

Day 1

2171 kcal ● 143g protein (26%) ● 78g fat (32%) ● 182g carbs (34%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

455 kcal, 13g proteína, 63g carbohidratos netos, 11g grasa



Porridge salado

284 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Almuerzo

715 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Aperitivos

255 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

475 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta simple

102 kcal



Vegan crumbles

1 1/2 taza(s)- 219 kcal



Medallones de batata

1/2 batata- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

2241 kcal ● 138g protein (25%) ● 72g fat (29%) ● 210g carbs (37%) ● 52g fiber (9%)

Desayuno

455 kcal, 13g proteína, 63g carbohidratos netos, 11g grasa



Porridge salado

284 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

Almuerzo

715 kcal, 32g proteína, 84g carbohidratos netos, 23g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s)- 426 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Aperitivos

255 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

545 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

2192 kcal ● 143g protein (26%) ● 66g fat (27%) ● 206g carbs (38%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

300 kcal, 16g proteína, 46g carbohidratos netos, 1g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Almuerzo

635 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 11g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Aperitivos

255 kcal, 6g proteína, 5g carbohidratos netos, 22g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Cena

730 kcal, 30g proteína, 67g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



Chili de lentejas

435 kcal



Semillas de calabaza

183 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

2157 kcal ● 142g protein (26%) ● 47g fat (20%) ● 235g carbs (43%) ● 57g fiber (11%)

Desayuno

300 kcal, 16g proteína, 46g carbohidratos netos, 1g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 4g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

635 kcal, 30g proteína, 86g carbohidratos netos, 11g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Cena

730 kcal, 30g proteína, 67g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



Chili de lentejas

435 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

2112 kcal ● 157g protein (30%) ● 76g fat (32%) ● 150g carbs (28%) ● 52g fiber (10%)

Desayuno

320 kcal, 11g proteína, 32g carbohidratos netos, 14g grasa



[Compota de manzana](#)
57 kcal



[Sandía](#)
8 oz- 82 kcal



[Semillas de girasol](#)
180 kcal

Aperitivos

220 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 4g grasa



[Zanahorias y hummus](#)
82 kcal



[Tomates cherry](#)
6 tomates cherry- 21 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

615 kcal, 39g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



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



[Arroz integral](#)
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 36g carbohidratos netos, 34g grasa



[Tempeh básico](#)
6 onza(s)- 443 kcal



[Coles de Bruselas asadas](#)
116 kcal



[Gajos de batata](#)
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 6

2186 kcal ● 154g protein (28%) ● 85g fat (35%) ● 159g carbs (29%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 11g proteína, 32g carbohidratos netos, 14g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Sandía
8 oz- 82 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

210 kcal, 10g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



Uvas
102 kcal



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

Almuerzo

700 kcal, 32g proteína, 70g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu al estilo General Tso
490 kcal



Quinoa
1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteína, 36g carbohidratos netos, 34g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Coles de Bruselas asadas
116 kcal



Gajos de batata
130 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

2152 kcal ● 158g protein (29%) ● 70g fat (29%) ● 179g carbs (33%) ● 43g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 11g proteína, 32g carbohidratos netos, 14g grasa



[Compota de manzana](#)
57 kcal



[Sandía](#)
8 oz- 82 kcal



[Semillas de girasol](#)
180 kcal

Aperitivos

210 kcal, 10g proteína, 19g carbohidratos netos, 6g grasa



[Uvas](#)
102 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

700 kcal, 32g proteína, 70g carbohidratos netos, 30g grasa



[Tofu al estilo General Tso](#)
490 kcal



[Quinoa](#)
1 taza de quinoa (cocida)- 208 kcal

Cena

655 kcal, 45g proteína, 55g carbohidratos netos, 18g grasa



[Chili vegano con 'carne'](#)
654 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
1 1/4 galón (mL)
- polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
1 taza, sin cáscara (100g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- pepitas de girasol
3 oz (85g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (719g)
- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (241g)
- champiñones
6 oz (170g)
- batatas / boniatos
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- hojas de kale
6 taza, picada (240g)
- ajo
10 diente(s) (30g)
- coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- tomates enteros enlatados
1 taza (240g)
- zanahorias baby
16 mediana (160g)
- zanahorias
2 grande (144g)
- cilantro fresco
1 1/2 cda, picado (5g)
- coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
- jengibre fresco
4 cda (24g)
- tomates estofados enlatados
3/8 lata (~411 g) (152g)
- pimiento
3/4 mediana (89g)

Productos horneados

- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Legumbres y derivados

- hummus
8 cda (120g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/3 paquete (340 g) (448g)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- lentejas, crudas
2/3 taza (132g)
- salsa de soja (tamari)
2 oz (mL)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- frijoles rojos (kidney)
3/8 lata (168g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
16 3/4 cda (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
1 cda (mL)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)

Especias y hierbas

- tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- sal
2 cdita (13g)
- chile en polvo
1/3 oz (9g)
- comino molido
1/8 oz (4g)
- pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)

Frutas y jugos

- pasas**
1/2 taza, compacta (83g)
- naranja**
9 naranja (1386g)
- plátano**
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (295g)
- jugo de lima**
1 1/2 cdita (mL)
- compota de manzana**
3 envase para llevar (~113 g) (366g)
- sandía**
24 oz (680g)
- uvas**
3 1/2 taza (322g)

Otro

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas**
14 slices (146g)
- mezcla de hojas verdes**
13 3/4 taza (413g)
- Levadura nutricional**
1 taza (60g)
- leche de soja sin azúcar**
2 1/2 taza (mL)

- copos de chile rojo**
1/4 cdita (0g)

- vinagre de sidra de manzana**
2 cda (30g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
8 taza(s) (mL)
- salsa barbecue**
1 taza (286g)

Cereales y pastas

- bulgur seco**
1/2 taza (70g)
- arroz integral**
2 3/4 cucharada (32g)
- fécula de maíz**
4 cda (32g)
- quinoa, sin cocinar**
2/3 taza (113g)

Dulces

- azúcar**
2 cda (26g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Porridge salado

284 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
avena clásica, copos
1/2 taza(s) (41g)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)
champiñones, cortado en rodajas
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
avena clásica, copos
1 taza(s) (81g)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1 cda (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
cebolla, cortado en cubos
1 pequeña (70g)
champiñones, cortado en rodajas
6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade la cebolla. Cuando esté translúcida, añade los champiñones y las hierbas y cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
2. Empuja la mezcla de champiñones a un lado de la sartén y añade la avena al otro lado, dejándola tostar uno o dos minutos.
3. Mezcla ambos lados y añade el caldo. Reduce el fuego a bajo y cocina 5 minutos hasta que la mayor parte del caldo se absorba.
4. Añade las espinacas y mezcla hasta que se marchiten. Sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
1/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)

Para las 2 comidas:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

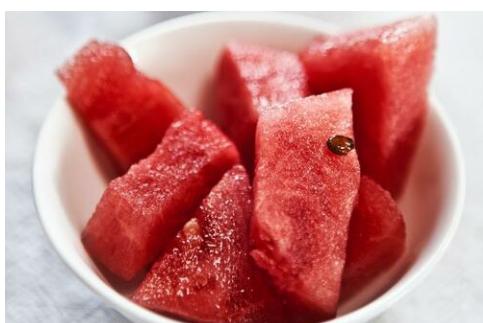
compota de manzana

3 envase para llevar (~113 g)
(366g)

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

Sandía

8 oz - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sandía

8 oz (227g)

Para las 3 comidas:

sandía

24 oz (680g)

1. Corta la sandía en rodajas y sirve.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 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.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

Lonchas tipo charcutería a base de plantas
14 slices (146g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
hummus
4 cda (60g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
1/2 taza (143g)
sal
1/2 cdita (3g)
Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
1 taza (286g)
sal
1 cdita (6g)
Levadura nutricional
1 taza (60g)
coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:
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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal ● 37g protein ● 22g fat ● 23g carbs ● 15g fiber



zanahorias
2 grande (144g)
migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
agua
1 cda (mL)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
cebolla, picado
1/2 grande (75g)
cilantro fresco, picado
1 1/2 cda, picado (5g)

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.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tofu al estilo General Tso

490 kcal ● 24g protein ● 27g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
2 cda (12g)
azúcar
1 cda (13g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (15g)
fécula de maíz
2 cda (16g)
aceite
1 cda (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
4 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
4 cda (24g)
azúcar
2 cda (26g)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)
fécula de maíz
4 cda (32g)
aceite
2 cda (mL)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/4 lbs (567g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Quinoa

1 taza de quinoa (cocida) - 208 kcal ● 8g protein ● 3g fat ● 32g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
quinoa, sin cocinar
1/3 taza (57g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
quinoa, sin cocinar
2/3 taza (113g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de quinoa si difieren de las indicadas abajo)
2. Enjuaga la quinoa en un colador de malla fina.
3. Añade la quinoa y el agua a una cacerola y calienta a fuego alto hasta que hierva.
4. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 10-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
5. Retira del fuego y deja reposar la quinoa tapada unos 5 minutos, luego esponja con un tenedor.
6. Si lo deseas, sazona la quinoa con hierbas o especias que combinan con tu plato principal.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

Para las 3 comidas:

nueces

1 taza, sin cáscara (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

hummus
2 cda (30g)
zanahorias baby
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

hummus
4 cda (60g)
zanahorias baby
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Vegan crumbles

1 1/2 taza(s) - 219 kcal ● 28g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
1 1/2 taza (150g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 batata

aceite
1/2 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Sopa de garbanzos y col rizada

546 kcal ● 27g protein ● 14g fat ● 56g carbs ● 21g fiber



caldo de verduras

4 taza(s) (mL)

aceite

1 cdita (mL)

hojas de kale, picado

2 taza, picada (80g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, escurrido

1 lata(s) (448g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale

2 taza, picada (80g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale

4 taza, picada (160g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

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

Chili de lentejas

435 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 55g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
4 cucharada (48g)
chile en polvo
1/2 cda (4g)
comino molido
1/4 cda (2g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
bulgur seco
4 cucharada (35g)
caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
tomates enteros enlatados, picado
1/2 taza (120g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
chile en polvo
1 cda (8g)
comino molido
1/2 cda (3g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
bulgur seco
1/2 taza (70g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
tomates enteros enlatados, picado
1 taza (240g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

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

Coles de Bruselas asadas

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



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
4 oz (113g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Chili vegano con 'carne'

654 kcal ● 45g protein ● 18g fat ● 55g carbs ● 23g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
lentejas, crudas
3 cucharada (36g)
migajas de hamburguesa vegetariana
3/8 paquete (340 g) (128g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
chile en polvo
3/8 cdita (1g)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
tomates estofados enlatados
3/8 lata (~411 g) (152g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
3/8 lata (168g)
pimiento, picado
3/4 mediana (89g)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
Agrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.
Añade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto.
Remueve.
Incorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.
Lleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

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.