

Meal Plan - Dieta vegana de 2300 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

2301 kcal ● 184g protein (32%) ● 82g fat (32%) ● 167g carbs (29%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
2 tortitas- 194 kcal

Aperitivos

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

780 kcal, 58g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



Nuggets de seitán empanizados
604 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

750 kcal, 39g proteína, 48g carbohidratos netos, 37g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Medallones de batata
1 batata- 309 kcal

Day 2

2223 kcal ● 166g protein (30%) ● 67g fat (27%) ● 208g carbs (37%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 31g carbohidratos netos, 11g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas- 150 kcal



Bubble & Squeak inglés vegano
2 tortitas- 194 kcal

Aperitivos

155 kcal, 4g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

780 kcal, 58g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



Nuggets de seitán empanizados
604 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

675 kcal, 21g proteína, 89g carbohidratos netos, 22g grasa



Hamburguesa vegetariana con 'queso'
1 hamburguesa- 340 kcal



Champiñones salteados
6 oz champiñones- 143 kcal



Arroz integral
5/6 taza de arroz integral cocido- 191 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

2310 kcal ● 187g protein (32%) ● 73g fat (28%) ● 171g carbs (30%) ● 56g fiber (10%)

Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Almuerzo

730 kcal, 63g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta
303 kcal



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal

Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Cena

755 kcal, 46g proteína, 48g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
256 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada
498 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

2331 kcal ● 167g protein (29%) ● 61g fat (24%) ● 230g carbs (39%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Aperitivos

270 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 9g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal

Almuerzo

730 kcal, 63g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta

303 kcal



Seitán simple

7 onza(s)- 426 kcal

Cena

775 kcal, 25g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 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 5

2315 kcal ● 150g protein (26%) ● 90g fat (35%) ● 186g carbs (32%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Yogur de leche de soja

2 envase- 271 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal

Almuerzo

720 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 45g grasa



Semillas de girasol

301 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Cena

775 kcal, 25g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 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 6

2315 kcal ● 169g protein (29%) ● 88g fat (34%) ● 148g carbs (26%) ● 62g fiber (11%)

Desayuno

370 kcal, 15g proteína, 45g carbohidratos netos, 10g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Almuerzo

720 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 45g grasa



Semillas de girasol

301 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 16g grasa



Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 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

2302 kcal ● 188g protein (33%) ● 78g fat (30%) ● 158g carbs (28%) ● 54g fiber (9%)

Desayuno

370 kcal, 15g proteína, 45g carbohidratos netos, 10g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Almuerzo

710 kcal, 61g proteína, 30g carbohidratos netos, 34g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Coles de Bruselas asadas

174 kcal

Aperitivos

260 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteína, 66g carbohidratos netos, 16g grasa



Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 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



Bebidas

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

Otro

- salchichas veganas para el desayuno
8 salchichas (180g)
- hamburguesa vegetal
5 hamburguesa (355g)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (297g)
- Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)
- yogur de soja
6 envase(s) (902g)
- mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)

Grasas y aceites

- aceite
5 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
6 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- patatas
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
- coles de Bruselas
9 1/2 oz (270g)
- ketchup
10 1/3 cda (176g)
- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- champiñones
2/3 lbs (310g)
- zanahorias
9 2/3 mediana (589g)

Frutas y jugos

- manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- clementinas
4 fruta (296g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
8 cda (128g)
- salsa de soja (tamari)
6 cda (mL)
- lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
- tempeh
22 oz (624g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
- hummus
10 cda (150g)

Especias y hierbas

- ajo en polvo
2 1/3 cdita (7g)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- comino molido
2/3 cdita (1g)
- coriandro molido
2/3 cdita (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- jengibre molido
1/2 cdita (1g)

Productos horneados

- pan rallado
1/2 taza (48g)
- bollos de hamburguesa
5 bollo(s) (255g)
- pan
4 rebanada (128g)

Cereales y pastas

- lechuga romana**
5 corazones (2500g)
- tomates**
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1087g)
- cebolla roja**
1 mediano (diá. 6.4 cm) (104g)
- pepino**
2 pepino (21 cm) (640g)
- apio crudo**
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)
- ajo**
3 diente(s) (9g)
- cebolla**
1/2 grande (75g)
- cilantro fresco**
1 1/2 cda, picado (5g)
- pimiento**
1 grande (164g)

- seitán**
1 1/2 lbs (699g)
- arroz integral**
3/4 taza (148g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
4 cucharada, entera (36g)
- pepitas de girasol**
4 oz (118g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
3 pasteles (27g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas - 150 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno
8 salchichas (180g)

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

Bubble & Squeak inglés vegano

2 tortitas - 194 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
salsa picante
2 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
coles de Bruselas, rallado
1 taza, rallada (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
salsa picante
4 cdita (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
4 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (368g)
coles de Bruselas, rallado
2 taza, rallada (100g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con salsa picante.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Yogur de leche de soja

2 envase - 271 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja

2 envase(s) (301g)

Para las 3 comidas:

yogur de soja

6 envase(s) (902g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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. Fríe el seitán hasta que esté dorado por todos los lados.
4. Sirva con ketchup.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta

303 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado
1 1/4 corazones (625g)
tomates, cortado en cubitos
1 1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (114g)
aderezo para ensaladas
2 1/2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/3 pepino (21 cm) (94g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 1/4 pequeño (14 cm de largo) (63g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, rallado
2 1/2 corazones (1250g)
tomates, cortado en cubitos
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (228g)
aderezo para ensaladas
5 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
5/8 pepino (21 cm) (188g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
2 1/2 pequeño (14 cm de largo) (125g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
1/2 lbs (198g)
aceite
1 3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
14 oz (397g)
aceite
3 1/2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Semillas de girasol

301 kcal ● 14g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (94g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrela con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y esurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

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.

Coles de Bruselas asadas

174 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
6 oz (170g)
aceite de oliva
3/4 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.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

mantequilla de cacahuete

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

1. Corta una manzana yunta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

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 2 comidas:

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de cacahuate
6 cda (96g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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 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.

Medallones de batata

1 batata - 309 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 batata

aceite

1 cda (mL)

batatas / boniatos, cortado en rodajas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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

Hamburguesa vegetariana con 'queso'

1 hamburguesa - 340 kcal ● 12g protein ● 9g fat ● 46g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 hamburguesa

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

ketchup

1 cda (17g)

bollos de hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

Queso vegano, en lonchas

1 rebanada(s) (20g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.\r\nCuando esté lista, colócalo en el pan y añade queso vegano, hojas verdes y ketchup. Siquieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Champiñones salteados

6 oz champiñones - 143 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz champiñones

aceite

3/4 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Arroz integral

5/6 taza de arroz integral cocido - 191 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Rinde 5/6 taza de arroz integral cocido

sal
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
arroz integral
1/4 taza (53g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

256 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 26g carbs ● 8g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
apio crudo, troceado
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (155g)
pepino, en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
ketchup
2 cda (34g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
ketchup
4 cda (68g)
mezcla de hojas verdes
4 oz (113g)
hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y kétchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Medallones de batata

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
batatas / boniatos, cortado en rodajas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

arroz integral
4 cucharada (48g)
salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
jengibre molido
1/4 cdita (0g)
champiñones, picado
1 taza, picada (70g)
tempeh, cortado en rodajas
4 oz (113g)
pimiento, cortado en rodajas
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/2 taza (95g)
salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
jengibre molido
1/2 cdita (1g)
champiñones, picado
2 taza, picada (140g)
tempeh, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
pimiento, cortado en rodajas
1 grande (164g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

245 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 18g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
5/8 mediana (38g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/4 corazones (625g)
tomates, en cubos
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1 1/4 mediana (76g)
lechuga romana, troceado grueso
2 1/2 corazones (1250g)
tomates, en cubos
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (308g)

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

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.