

Meal Plan - Dieta vegana de 2400 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

2358 kcal ● 155g protein (26%) ● 82g fat (31%) ● 211g carbs (36%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 156 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

170 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Galletas saladas
10 galleta(s) salada(s)- 169 kcal

Almuerzo

665 kcal, 24g proteína, 88g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada de tomate y pepino
212 kcal



Sándwiches de tempeh a la barbacoa
1 sándwich(es)- 454 kcal

Cena

745 kcal, 38g proteína, 61g carbohidratos netos, 32g grasa



Patty melt
1 sándwich(es)- 500 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2379 kcal ● 169g protein (28%) ● 110g fat (42%) ● 133g carbs (22%) ● 45g fiber (8%)

Desayuno

450 kcal, 18g proteína, 37g carbohidratos netos, 21g grasa



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 156 kcal



Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

170 kcal, 3g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Galletas saladas

10 galleta(s) salada(s)- 169 kcal

Almuerzo

725 kcal, 19g proteína, 43g carbohidratos netos, 42g grasa



Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s)- 252 kcal



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal

Cena

710 kcal, 58g proteína, 27g carbohidratos netos, 38g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor

1 1/2 salchicha(s)- 541 kcal



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2363 kcal ● 177g protein (30%) ● 87g fat (33%) ● 185g carbs (31%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

730 kcal, 22g proteína, 74g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es)- 662 kcal

Aperitivos

295 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Cena

695 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 34g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n

6 nuggets- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2411 kcal ● 199g protein (33%) ● 87g fat (32%) ● 163g carbs (27%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Almuerzo

780 kcal, 43g proteína, 53g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de tomate y pepino

282 kcal



Salteado de zanahoria y carne picada

498 kcal

Aperitivos

295 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal

Cena

695 kcal, 25g proteína, 64g carbohidratos netos, 34g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n

6 nuggets- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2388 kcal ● 202g protein (34%) ● 88g fat (33%) ● 148g carbs (25%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

395 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



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

Almuerzo

675 kcal, 43g proteína, 57g carbohidratos netos, 27g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Tofu al horno
12 oz- 339 kcal

Aperitivos

295 kcal, 42g proteína, 11g carbohidratos netos, 7g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal

Cena

695 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 29g grasa



Hamburguesa vegetariana
1 hamburguesa- 275 kcal



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

2369 kcal ● 174g protein (29%) ● 95g fat (36%) ● 153g carbs (26%) ● 51g fiber (9%)

Desayuno

395 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



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

Almuerzo

675 kcal, 43g proteína, 57g carbohidratos netos, 27g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Tofu al horno
12 oz- 339 kcal

Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

695 kcal, 30g proteína, 51g carbohidratos netos, 29g grasa



Hamburguesa vegetariana
1 hamburguesa- 275 kcal



Col rizada (collard) con ajo
279 kcal



Coliflor con espinacas
2 taza(s)- 142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2402 kcal ● 153g protein (25%) ● 100g fat (37%) ● 174g carbs (29%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

395 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



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

Aperitivos

275 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



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



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

750 kcal, 26g proteína, 79g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
245 kcal



Sub vegano estilo cheesesteak con hummus
1 sub(es)- 503 kcal

Cena

655 kcal, 26g proteína, 50g carbohidratos netos, 36g grasa



Tofu con costra de nuez (vegano)
426 kcal



Maíz
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
1 3/4 galón (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados
1 taza (137g)
- semillas de sésamo
1 1/2 cda (14g)
- nueces
4 cucharada, picada (29g)

Productos horneados

- pan
16 oz (448g)
- galletas saladas multigrano
20 crackers (70g)
- panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- pan naan
2 pieza(s) (180g)

Legumbres y derivados

- hummus
1/2 lbs (212g)
- tempeh
2 oz (57g)
- migajas de hamburguesa vegetariana
6 oz (170g)
- salsa de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- tofu firme
6 oz (170g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
6 2/3 oz (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
4 cucharada (72g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Otro

- hamburguesa vegetal
3 hamburguesa (213g)
- coliflor congelada
1 taza (128g)
- salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- leche de soja sin azúcar
8 taza (mL)
- proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- Queso vegano, en lonchas
5 rebanada(s) (101g)
- Nuggets veganos chik'n
12 nuggets (258g)
- yogur de almendra con sabor
3 container (450g)
- mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (147g)
- coliflor rallada congelada
4 taza, congelada (424g)
- bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)

Especias y hierbas

- mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)
- albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
- copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
1 1/2 fl oz (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Mayonesa vegana

2 oz (53g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

cebolla roja

2 pequeña (140g)

pepino

2 pepino (21 cm) (602g)

tomates

12 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1502g)

pimiento rojo

1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.)
(30g)

cebolla

2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (265g)

pimiento verde

1/4 mediana (30g)

ajo

14 3/4 diente(s) (44g)

calabacín

1 grande (323g)

ketchup

5 cda (85g)

zanahorias

3 mediana (182g)

cilantro fresco

1 1/2 cda, picado (5g)

col rizada (collard greens)

1 3/4 lbs (794g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

jengibre fresco

1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

granos de maíz congelados

1 2/3 taza (227g)

lechuga romana

1 1/4 corazones (625g)

pimiento

1 mediana (119g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

Dulces

cacao en polvo

4 1/2 cdita (8g)

Cereales para el desayuno

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

Aperitivos

barra de granola alta en proteínas

3 barra (120g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
3 cucharada (26g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Leche de soja

1 3/4 taza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
3 1/2 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 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Yogur de almendra

1 envase(s) - 191 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur de almendra con sabor
1 container (150g)

Para las 3 comidas:

yogur de almendra con sabor
3 container (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

3/4 pequeña (53g)

pepino, cortado en rodajas finas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)

(185g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Sándwiches de tempeh a la barbacoa

1 sándwich(es) - 454 kcal ● 19g protein ● 10g fat ● 65g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

salsa barbecue

4 cucharada (72g)

aceite

1/4 cda (mL)

panecillos Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

tempeh, desmenuzado

2 oz (57g)

pimiento rojo, sin semillas y picado

1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (30g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento verde, sin semillas y picado

1/4 mediana (30g)

1. Vierta la salsa barbacoa en un tazón mediano. Desmenuce el tempeh en la salsa y déjelo marinar un poco, unos 10 minutos.

2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada los pimientos rojo y verde y la cebolla. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos. Incorpore el tempeh y la salsa barbacoa, y caliente.

3. Sirva la mezcla de tempeh sobre panecillos Kaiser.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pan de ajo vegano sencillo

2 rebanada(s) - 252 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)

pan

2 rebanada (64g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal ● 10g protein ● 31g fat ● 18g carbs ● 20g fiber



agua
1/3 taza(s) (mL)
jugo de limón
3 cda (mL)
albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
tomates, cortado por la mitad
10 tomates cherry (170g)
calabacín
1 grande (323g)
aguacates, pelado y sin semillas
1 aguacate(s) (201g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada de tomate y pepino

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



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 (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Sándwich a la plancha vegano

2 sándwich(es) - 662 kcal ● 20g protein ● 31g fat ● 67g carbs ● 8g fiber

Rinde 2 sándwich(es)



pan
4 rebanada (128g)
aceite
2 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
4 rebanada(s) (80g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.\r\nColoca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.\r\nDora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Ensalada de tomate y pepino

282 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1 pequeña (70g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, cortado en rodajas finas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

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.

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Tofu al horno

12 oz - 339 kcal ● 33g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
6 cucharada (mL)

semillas de sésamo
3/4 cda (7g)

tofu extra firme
3/4 lbs (340g)

jengibre fresco, pelado y rallado
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
3/4 taza (mL)

semillas de sésamo
1 1/2 cda (14g)

tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)

jengibre fresco, pelado y rallado
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. Sirve.

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



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)

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

Sub vegano estilo cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 503 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 62g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sub(es)

bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
aceite
1 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
hummus
4 cucharada (62g)
ajo, picado
1 diente (3g)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas
1 mediana (119g)
cebolla, cortado en tiras finas
1/2 grande (75g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Galletas saladas

10 galleta(s) salada(s) - 169 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano
10 crackers (35g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas multigrano
20 crackers (70g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 3 comidas:

tomates

36 tomates cherry (612g)

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

Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

leche de almendra, sin azúcar

3/4 taza (mL)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

agua

4 1/2 taza(s) (mL)

leche de almendra, sin azúcar

2 1/4 taza (mL)

cacao en polvo

4 1/2 cdita (8g)

proteína en polvo, chocolate

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Aperitivos 3 ↗

Comer los 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Patty melt

1 sándwich(es) - 500 kcal ● 20g protein ● 26g fat ● 38g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan
2 rebanada(s) (64g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
Mayonesa vegana
2 cucharada (30g)
aceite
3/4 cda (mL)
cebolla, en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas a una mitad de la sartén y sazona con un poco de sal y pimienta. Añade la hamburguesa vegetal al otro lado. Cocina las cebollas hasta que empiecen a dorarse, 10-12 minutos. Cocina la hamburguesa 5-6 minutos por lado (o según las instrucciones del paquete). Apaga el fuego y reserva.\r\nMezcla la mayonesa y la mostaza en un bol pequeño. Unta la salsa de manera uniforme en todas las caras del pan.\r\nColoca la hamburguesa en la rebanada inferior y cúbrela con las cebollas y la otra rebanada de pan.\r\nLimpia la sartén y calienta el aceite restante a fuego medio. Añade los patty melts y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos por lado.\r\nCorta por la mitad y sirve.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Salchichas veganas y puré de coliflor

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



Rinde 1 1/2 salchicha(s)

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)

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.

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche de soja sin azúcar

2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
10 cucharada (86g)

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.

Nuggets tipo Chik'n

6 nuggets - 331 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

ketchup
1 1/2 cda (26g)
Nuggets veganos chik'n
6 nuggets (129g)

Para las 2 comidas:

ketchup
3 cda (51g)
Nuggets veganos chik'n
12 nuggets (258g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
ketchup
1 cda (17g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

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

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

Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
14 oz (397g)
aceite
7/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
5 1/4 diente(s) (16g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Coliflor con espinacas

2 taza(s) - 142 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

coliflor rallada congelada
2 taza, congelada (212g)
aceite
2/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 diente(s) (6g)
espinaca fresca, picado
1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

coliflor rallada congelada
4 taza, congelada (424g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
4 diente(s) (12g)
espinaca fresca, picado
2 taza(s) (60g)

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 5 ↗

Comer los día 7

Tofu con costra de nuez (vegano)

426 kcal ● 20g protein ● 34g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



jugo de limón
3/4 cdita (mL)
mostaza Dijon
3/4 cda (11g)
Mayonesa vegana
1 1/2 cda (23g)
nueces
4 cucharada, picada (29g)
tofu firme, escurrido
6 oz (170g)
ajo, en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa vegana, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Maíz

231 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 5g fiber



granos de maíz congelados
1 2/3 taza (227g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

agua

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

agua

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.