

Meal Plan - Dieta vegana de 2500 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

2479 kcal ● 179g protein (29%) ● 105g fat (38%) ● 159g carbs (26%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Almuerzo

515 kcal, 17g proteína, 75g carbohidratos netos, 12g grasa



Hamburguesa vegetariana
1 hamburguesa- 275 kcal



Pimientos cocidos
3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



Cuscús
151 kcal

Aperitivos

330 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Pistachos
188 kcal



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal

Cena

870 kcal, 53g proteína, 31g carbohidratos netos, 49g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Tomates asados
4 tomate(s)- 238 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2374 kcal ● 178g protein (30%) ● 72g fat (27%) ● 211g carbs (36%) ● 42g fiber (7%)

Desayuno

435 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Almuerzo

690 kcal, 41g proteína, 83g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal



Pretzels
165 kcal

Aperitivos

330 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Pistachos
188 kcal



Leche de soja
1 2/3 taza(s)- 141 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteína, 74g carbohidratos netos, 14g grasa



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2556 kcal ● 196g protein (31%) ● 64g fat (23%) ● 269g carbs (42%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

435 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal

Almuerzo

765 kcal, 63g proteína, 63g carbohidratos netos, 26g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Maíz
231 kcal

Aperitivos

275 kcal, 5g proteína, 59g carbohidratos netos, 1g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Cena

750 kcal, 38g proteína, 102g carbohidratos netos, 15g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
664 kcal



Leche de soja
1 taza(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2488 kcal ● 182g protein (29%) ● 84g fat (30%) ● 212g carbs (34%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

340 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Aguacate
176 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

275 kcal, 5g proteína, 59g carbohidratos netos, 1g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Almuerzo

765 kcal, 63g proteína, 63g carbohidratos netos, 26g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Maíz
231 kcal

Cena

775 kcal, 35g proteína, 82g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche de soja
2 3/4 taza(s)- 233 kcal



Arroz y frijoles beliceños
543 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 5

2492 kcal ● 158g protein (25%) ● 78g fat (28%) ● 243g carbs (39%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

340 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Aguacate
176 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

275 kcal, 5g proteína, 59g carbohidratos netos, 1g grasa



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

Almuerzo

770 kcal, 38g proteína, 95g carbohidratos netos, 20g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas sin carne
558 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
213 kcal

Cena

775 kcal, 35g proteína, 82g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche de soja
2 3/4 taza(s)- 233 kcal



Arroz y frijoles beliceños
543 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

2460 kcal ● 170g protein (28%) ● 105g fat (39%) ● 177g carbs (29%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

Aperitivos

300 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 15g grasa



Fresas

2 1/4 taza(s)- 117 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Almuerzo

755 kcal, 32g proteína, 58g carbohidratos netos, 42g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal



Cuscús

251 kcal

Cena

765 kcal, 37g proteína, 59g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2460 kcal ● 170g protein (28%) ● 105g fat (39%) ● 177g carbs (29%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

Almuerzo

755 kcal, 32g proteína, 58g carbohidratos netos, 42g grasa



Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

506 kcal



Cuscús

251 kcal

Cena

765 kcal, 37g proteína, 59g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 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
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)
- agua
22 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/2 lbs (235g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Otro

- yogur de soja
6 envase(s) (902g)
- mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (158g)
- hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)
- leche de soja sin azúcar
10 taza (mL)
- albóndigas veganas congeladas
7 1/2 albóndiga(s) (225g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- guisantes de nieve
1/6 cup (16g)
- cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
- tenders sin carne estilo chik'n
13 1/3 piezas (340g)
- Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)

Legumbres y derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)
- tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- frijoles rojos (kidney)
3/4 lata (336g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (178g)
- arroz integral
1/4 taza (42g)
- pasta seca cruda
4 oz (114g)
- arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)

Aperitivos

- pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)
- tortitas de arroz, cualquier sabor
12 pastel (108g)
- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Especias y hierbas

- pimentón
1 1/2 cdita (3g)
- tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
- sal
1/6 cdita (1g)
- pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Frutas y jugos

- pasas
3/4 taza, compacta (124g)
- aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates**
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (900g)
- ketchup**
4 1/3 cda (74g)
- pimiento**
3/4 grande (123g)
- cebolla**
7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (96g)
- ajo**
2 3/4 diente(s) (8g)
- granos de maíz congelados**
3 1/3 taza (453g)
- pimiento rojo**
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.)
(45g)
- apio crudo**
1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)
- pepino**
5/6 pepino (21 cm) (251g)

jugo de limón
1 cdita (mL)

fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

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

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

fresas
4 1/2 taza, entera (648g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**
3/8 caja (225 g) (85g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

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

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)
fresas congeladas
3/4 taza, sin descongelar (112g)
almendras
5 almendra (6g)
agua
1 cda (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
almendras
10 almendra (12g)
agua
2 cda (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Hamburguesa vegetariana

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



Rinde 1 hamburguesa

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

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

Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 pimiento(s) morrón(es)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
3/4 grande (123g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno:
Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Cuscús

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



cuscús instantáneo, saborizado
1/4 caja (165 g) (41g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 tomates cherry

tomates

9 tomates cherry (153g)

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

Pretzels

165 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 2g fiber



pretzels duros salados

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salchicha vegana

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



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Maíz

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
3 1/3 taza (453g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Pilaf de arroz con albóndigas sin carne

558 kcal ● 31g protein ● 12g fat ● 74g carbs ● 8g fiber



mezcla de arroz saborizada

3/8 caja (225 g) (85g)

albóndigas veganas congeladas

4 1/2 albóndiga(s) (135g)

tomates

4 1/2 tomates cherry (77g)

guisantes de nieve, extremos

recortados

1/6 cup (16g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.

2. Mientras tanto, prepara las albóndigas veganas según las instrucciones del paquete.

3. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas veganas encima. Sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

213 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (67g)

mezcla de hojas verdes

5/6 paquete (155 g) (129g)

pepino, en rodajas

5/6 pepino (21 cm) (251g)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (102g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.

2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tofu buffalo con aderezo ranch vegano

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



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
Aderezo ranch vegano
3 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
Aderezo ranch vegano
6 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)

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

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pistachos

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



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche de soja

1 2/3 taza(s) - 141 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
1 2/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

pasas
3/4 taza, compacta (124g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
12 pastel (108g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Fresas

2 1/4 taza(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

fresas

2 1/4 taza, entera (324g)

Para las 2 comidas:

fresas

4 1/2 taza, entera (648g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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)

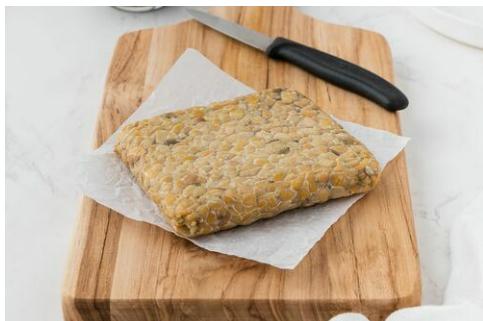
1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

tempeh

1/2 lbs (227g)

aceite

4 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.

Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 tomate(s)

aceite

4 cdita (mL)

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (364g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tomates cherry

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



Rinde 12 tomates cherry

tomates

12 tomates cherry (204g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
pimentón
1 1/2 cdita (3g)
tomillo fresco
1/4 cdita (0g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)
cebolla, cortado en cubitos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
1/4 lbs (99g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Arroz integral

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



Rinde 2/3 taza de arroz integral cocido

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

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

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

664 kcal ● 31g protein ● 11g fat ● 100g carbs ● 11g fiber



salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)
albóndigas veganas congeladas
3 albóndiga(s) (90g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Leche de soja

1 taza(s) - 85 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 taza(s)

leche de soja sin azúcar
1 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Leche de soja

2 3/4 taza(s) - 233 kcal ● 19g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

leche de soja sin azúcar
2 3/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
5 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz y frijoles beliceños

543 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 77g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

leche de coco en lata
1/4 taza (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
3/8 lata (168g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pimiento rojo, picado
1/6 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (22g)

Para las 2 comidas:

leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
3/4 lata (336g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
ajo, picado fino
2 1/4 diente(s) (7g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pimiento rojo, picado
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

almendras
10 cucharada, entera (89g)

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.

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n

6 2/3 piezas (170g)

ketchup

1 2/3 cda (28g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n

13 1/3 piezas (340g)

ketchup

3 1/3 cda (57g)

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

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.