

Meal Plan - Dieta vegana de 2600 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

2558 kcal ● 185g protein (29%) ● 90g fat (32%) ● 200g carbs (31%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 8g proteína, 47g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Barrita de granola pequeña
3 barra(s)- 357 kcal

Aperitivos

170 kcal, 3g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



Chips horneados
12 crujientes- 122 kcal



Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

895 kcal, 56g proteína, 35g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal



Aguacate
176 kcal

Cena

790 kcal, 45g proteína, 91g carbohidratos netos, 20g grasa



Patata asada básica
1 1/2 patata(s)- 396 kcal



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

2515 kcal ● 205g protein (33%) ● 85g fat (31%) ● 186g carbs (30%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 8g proteína, 47g carbohidratos netos, 15g grasa



- Tomates cherry**
6 tomates cherry- 21 kcal



- Barrita de granola pequeña**
3 barra(s)- 357 kcal

Aperitivos

170 kcal, 3g proteína, 25g carbohidratos netos, 4g grasa



- Chips horneados**
12 crujientes- 122 kcal



- Frambuesas**
2/3 taza(s)- 48 kcal

Almuerzo

825 kcal, 65g proteína, 58g carbohidratos netos, 34g grasa



- Seitán con ajo y pimienta**
685 kcal



- Maíz**
139 kcal

Cena

815 kcal, 55g proteína, 53g carbohidratos netos, 31g grasa



- Tempeh básico**
8 onza(s)- 590 kcal



- Judías verdes**
95 kcal



- Patata asada básica**
1/2 patata(s)- 132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



- Batido de proteína**
3 cucharada- 327 kcal

Day 3

2637 kcal ● 218g protein (33%) ● 102g fat (35%) ● 157g carbs (24%) ● 55g fiber (8%)

Desayuno

365 kcal, 15g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



- Tostada con hummus**
2 rebanada(s)- 293 kcal



- Frambuesas**
1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

825 kcal, 65g proteína, 58g carbohidratos netos, 34g grasa



- Seitán con ajo y pimienta**
685 kcal



- Maíz**
139 kcal

Cena

815 kcal, 55g proteína, 53g carbohidratos netos, 31g grasa



- Tempeh básico**
8 onza(s)- 590 kcal



- Judías verdes**
95 kcal



- Patata asada básica**
1/2 patata(s)- 132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



- Batido de proteína**
3 cucharada- 327 kcal

Day 4

2562 kcal ● 212g protein (33%) ● 116g fat (41%) ● 119g carbs (19%) ● 49g fiber (8%)

Desayuno

365 kcal, 15g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

305 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Apió con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

775 kcal, 61g proteína, 36g carbohidratos netos, 40g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Cena

790 kcal, 54g proteína, 37g carbohidratos netos, 39g grasa



Tofu y verduras asadas
792 kcal

Day 5

2642 kcal ● 179g protein (27%) ● 103g fat (35%) ● 196g carbs (30%) ● 54g fiber (8%)

Desayuno

425 kcal, 8g proteína, 50g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



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



Galletas saladas
12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal

Almuerzo

780 kcal, 46g proteína, 82g carbohidratos netos, 21g grasa



Wrap de seitán y frijoles
1 burrito(s)- 523 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
256 kcal

Cena

825 kcal, 43g proteína, 45g carbohidratos netos, 45g grasa



Pan de ajo vegano sencillo
1 rebanada(s)- 126 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 6

2602 kcal ● 179g protein (27%) ● 114g fat (39%) ● 150g carbs (23%) ● 65g fiber (10%)

Desayuno

425 kcal, 8g proteína, 50g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



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



Galletas saladas
12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Blondies de garbanzo
1 barra(s)- 172 kcal

Almuerzo

740 kcal, 45g proteína, 37g carbohidratos netos, 32g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
739 kcal

Cena

825 kcal, 43g proteína, 45g carbohidratos netos, 45g grasa



Pan de ajo vegano sencillo
1 rebanada(s)- 126 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuate
4 onza(s) de tempeh- 434 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 7

2584 kcal ● 167g protein (26%) ● 115g fat (40%) ● 156g carbs (24%) ● 63g fiber (10%)

Desayuno

425 kcal, 8g proteína, 50g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



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



Galletas saladas
12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal

Aperitivos

285 kcal, 10g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Blondies de garbanzo
1 barra(s)- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

740 kcal, 45g proteína, 37g carbohidratos netos, 32g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco
739 kcal

Cena

805 kcal, 31g proteína, 52g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
584 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
22 1/2 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (792g)
- patatas
2 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (923g)
- espinaca fresca
10 taza(s) (300g)
- ajo
9 1/4 diente(s) (28g)
- cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (121g)
- pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
- granos de maíz congelados
2 taza (272g)
- judías verdes congeladas
4 taza (484g)
- apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- coles de Bruselas
6 oz (170g)
- pimiento
3/4 mediana (89g)
- brócoli
3/4 taza, picado (68g)
- zanahorias
9 3/4 mediana (595g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- hojas de kale
2 1/4 taza, picada (90g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
6 barra (150g)

Grasas y aceites

- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
3 1/4 oz (mL)

Frutas y jugos

- aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- jugo de limón
1 1/3 fl oz (mL)
- frambuesas
3 1/3 taza (410g)
- manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

Legumbres y derivados

- tempeh
34 2/3 oz (983g)
- hummus
10 cda (150g)
- mantequilla de cacahuate
6 1/4 oz (177g)
- tofu extra firme
1 1/2 bloque (486g)
- salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
- cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)
- garbanzos, en conserva
3/8 lata(s) (168g)
- frijoles negros
4 oz (113g)
- frijoles refritos
1 1/3 taza (323g)
- lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Productos horneados

- pan
6 rebanada (192g)
- galletas saladas multigrano
36 crackers (126g)
- polvo para hornear
1/8 cdita (0g)
- tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
1 1/4 oz (36g)
- mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)

aderezo para ensaladas
20 3/4 cda (mL)

almendras
1 1/2 oz (46g)

Especias y hierbas

- sal
1/3 oz (9g)
- pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
- comino molido
1 3/4 cdita (4g)
- mezcla de condimento para tacos
2 2/3 cda (23g)
- copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)

Dulces

jarabe de arce
1 1/2 cucharada (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa
3/8 tarro (176g)

Cereales y pastas

seitán
29 oz (822g)

Otro

- Levadura nutricional
1/4 oz (8g)
 - Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)
 - salchicha vegana
2 sausage (200g)
 - mezcla de hojas verdes
4 1/3 paquete (155 g) (675g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Barrita de granola pequeña

3 barra(s) - 357 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola

3 barra (75g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola

6 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

framboesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

framboesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
7 1/2 mediana (458g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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 3 comidas:

manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
mantequilla de cacahuete
3 cda (48g)

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

Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s) - 203 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano
12 crackers (42g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas multigrano
36 crackers (126g)

1. Disfruta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



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

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

Aguacate

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



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

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Seitán con ajo y pimienta

685 kcal ● 61g protein ● 33g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (40g)
pimiento verde
2 cucharada, picada (19g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
1 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
1/2 lbs (227g)
ajo, picado finamente
2 1/2 diente(s) (8g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharada (mL)
cebolla
1/2 taza, picada (80g)
pimiento verde
4 cucharada, picada (37g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
agua
2 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
seitán, estilo pollo
1 lbs (454g)
ajo, picado finamente
5 diente(s) (15g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

granos de maíz congelados
1 taza (136g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
2 taza (272g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3

Comer los día 4

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.

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 4

Comer los día 5

Wrap de seitán y frijoles

1 burrito(s) - 523 kcal ● 37g protein ● 11g fat ● 57g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 burrito(s)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

frijoles negros

4 oz (113g)

salsa

2 cucharada (32g)

comino molido

1 cdita (2g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

Levadura nutricional

1 cdita (1g)

aceite

1/2 cdita (mL)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las tiras de seitán y cocina hasta que estén doradas y crujientes, unos minutos por cada lado.

2. Retira el seitán de la sartén y reserva.

3. Añade los frijoles negros, la salsa, el comino y la levadura nutricional a la sartén y cocina unos minutos hasta que estén calientes.

4. En la tortilla, coloca las hojas verdes en el centro y añade el seitán y luego la mezcla de frijoles.

5. Envuelve la tortilla y sirve.

6. Notas para sobras: Una vez que los ingredientes se hayan enfriado puedes formar el burrito, envolverlo en film transparente, congelarlo y usar el microondas cuando quieras recalentarlo.

Alternativamente puedes guardar por separado las mezclas de seitán y frijoles en un recipiente hermético en la nevera y luego recalentar antes de preparar el burrito.

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)

(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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

739 kcal ● 45g protein ● 32g fat ● 37g carbs ● 31g fiber



Para una sola comida:

tempeh
1/3 lbs (151g)
mezcla de condimento para tacos
1 1/3 cda (11g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
salsa
4 cda (72g)
frijoles refritos
2/3 taza (161g)
aceite
2/3 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)

Para las 2 comidas:

tempeh
2/3 lbs (302g)
mezcla de condimento para tacos
2 2/3 cda (23g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
salsa
8 cda (144g)
frijoles refritos
1 1/3 taza (323g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1 1/3 aguacate(s) (268g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
12 chips (28g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
24 chips (56g)

1. Disfruta.

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

framboesa
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

framboesa
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)

1. lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Blondies de garbanzo

1 barra(s) - 172 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
2 cucharadita (10g)
sal
1/8 cdita (0g)
polvo para hornear
1/8 cdita (0g)
nueces
1/2 cucharada, picada (4g)
jarabe de arce
1/2 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/8 lata(s) (56g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
sal
1/8 cdita (1g)
polvo para hornear
1/8 cdita (0g)
nueces
1 1/2 cucharada, picada (11g)
jarabe de arce
1 1/2 cucharada (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/8 lata(s) (168g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C) y rocía con spray antiadherente un molde cuadrado pequeño.
2. Usando una batidora o procesador de alimentos, mezcla los garbanzos, el jarabe de arce y la mantequilla de almendra hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Mezcla la sal y la levadura en polvo y luego incorpora las nueces.
4. Opcional: para más dulzura, añade tu edulcorante cero calorías favorito.
5. Extiende la mezcla de manera uniforme en el molde de manera que tenga aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm) de grosor. Hornea durante 25 minutos o hasta que esté cuajado.
6. Deja enfriar y corta en el número de porciones indicado en los detalles de la receta. Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Patata asada básica

1 1/2 patata(s) - 396 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 74g carbs ● 13g fiber



Rinde 1 1/2 patata(s)

aceite

3/4 cdita (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

1. HORNO:

Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.

3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.

4. MICROONDAS:

5. Cepilla la patata y píñchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.

6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.

7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u

Ejemplo: sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

seitán
4 oz (113g)
aceite
1 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.

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Tempeh básico

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



Para una sola comida:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 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.

Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

judías verdes congeladas
2 taza (242g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
4 taza (484g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Patata asada básica

1/2 patata(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(185g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
patatas
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

1. HORNO:

2. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócalas en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.

4. MICROONDAS:

5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Añade los ingredientes deseados, teniendo en cuenta que algunos (por ejemplo mantequilla) aumentarán significativamente las calorías del plato, mientras que otros (por ejemplo sal, pimienta u otras especias) tienen pocas o ninguna caloría.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Tofu y verduras asadas

792 kcal ● 54g protein ● 39g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
tofu extra firme
1 1/2 bloque (486g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
coles de Bruselas, cortado por la mitad
6 oz (170g)
cebolla, cortado en láminas gruesas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pimiento, en rodajas
3/4 mediana (89g)
brócoli, cortado al gusto
3/4 taza, picado (68g)
zanahorias, cortado al gusto
2 1/4 mediana (137g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Escurre el tofu y usa un paño absorbente para quitar la mayor cantidad de humedad posible.
3. Corta el tofu en cubos de una pulgada.
4. En una bandeja para hornear, rocía un tercio del aceite y coloca el tofu en la bandeja. Sacúdelo para cubrirlo. Reserva.
5. En una segunda bandeja, rocía el resto del aceite y mezcla las verduras hasta que estén bien cubiertas. Es mejor dar a cada tipo de verdura su propio espacio en la bandeja para poder retirar antes las que se cocinan más rápido.
6. Coloca las bandejas en el horno: el tofu en la rejilla superior y las verduras en la inferior. Programa 20 minutos.
7. Tras 20 minutos, da la vuelta al tofu y revisa las verduras. Retira las verduras que ya estén cocidas.
8. Vuelve a meter ambas bandejas en el horno y aumenta la temperatura a 450 F (230 C) durante 20-25 minutos adicionales hasta que el tofu esté dorado por todos lados. Revisa las verduras y el tofu durante el proceso para evitar que se pasen.
9. Retira todo del horno y mezcla. Sazona con sal y pimienta. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pan de ajo vegano sencillo

1 rebanada(s) - 126 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
ajo, finamente picado
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

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.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
tomates
14 cucharada de tomates cherry
(130g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
tomates
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)
aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

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

Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
mantequilla de cacahuate
2 cucharada (32g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1/2 lbs (227g)
mantequilla de cacahuate
4 cucharada (65g)
jugo de limón
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada de lentejas y col rizada

584 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 49g carbs ● 11g fiber



lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
hojas de kale
2 1/4 taza, picada (90g)
copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.