

Meal Plan - Dieta vegana de 2800 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

2696 kcal ● 173g protein (26%) ● 79g fat (26%) ● 281g carbs (42%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 45g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

251 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Aperitivos

365 kcal, 17g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Pretzels

165 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 17g proteína, 85g carbohidratos netos, 47g grasa



Anacardos tostados

1/2 taza(s)- 417 kcal



Ensalada de fresa, manzana y espinacas

335 kcal



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal

Cena

670 kcal, 21g proteína, 123g carbohidratos netos, 7g grasa



Jugo de frutas

2 3/4 taza(s)- 315 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal

Day 2

2855 kcal ● 204g protein (29%) ● 114g fat (36%) ● 201g carbs (28%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 45g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Aperitivos

365 kcal, 17g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Pretzels

165 kcal



Leche de soja

1 3/4 taza(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

890 kcal, 17g proteína, 85g carbohidratos netos, 47g grasa



Anacardos tostados

1/2 taza(s)- 417 kcal



Ensalada de fresa, manzana y espinacas
335 kcal



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal

Cena

830 kcal, 52g proteína, 43g carbohidratos netos, 42g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Ensalada de seitán

359 kcal

Day 3

2797 kcal ● 217g protein (31%) ● 91g fat (29%) ● 217g carbs (31%) ● 60g fiber (9%)

Desayuno

445 kcal, 45g proteína, 27g carbohidratos netos, 14g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Batido proteico doble chocolate con leche de almendras
251 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Aperitivos

320 kcal, 5g proteína, 43g carbohidratos netos, 9g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Uvas

160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

875 kcal, 42g proteína, 101g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Lentejas cremosas con batata
768 kcal

Cena

830 kcal, 52g proteína, 43g carbohidratos netos, 42g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Ensalada de seitán

359 kcal

Day 4

2754 kcal ● 190g protein (28%) ● 85g fat (28%) ● 243g carbs (35%) ● 65g fiber (9%)

Desayuno

455 kcal, 26g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal

Aperitivos

320 kcal, 5g proteína, 43g carbohidratos netos, 9g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Uvas

160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

875 kcal, 42g proteína, 101g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche de soja

1 1/4 taza(s)- 106 kcal



Lentejas cremosas con batata

768 kcal

Cena

775 kcal, 44g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 5

2807 kcal ● 218g protein (31%) ● 138g fat (44%) ● 115g carbs (16%) ● 59g fiber (8%)

Desayuno

455 kcal, 26g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 47g carbohidratos netos, 12g grasa



Garbanzos asados

1/2 taza- 276 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

795 kcal, 35g proteína, 32g carbohidratos netos, 54g grasa



Tofu al limón y pimienta

14 onza- 504 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal

Cena

835 kcal, 73g proteína, 25g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Leche de soja

2 taza(s)- 169 kcal



Tofu al horno

20 oz- 566 kcal

Day 6

2833 kcal ● 207g protein (29%) ● 121g fat (39%) ● 180g carbs (25%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

375 kcal, 15g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 47g carbohidratos netos, 12g grasa



Garbanzos asados
1/2 taza- 276 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

905 kcal, 35g proteína, 61g carbohidratos netos, 51g grasa



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde
529 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

835 kcal, 73g proteína, 25g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Leche de soja
2 taza(s)- 169 kcal



Tofu al horno
20 oz- 566 kcal

Day 7

2762 kcal ● 192g protein (28%) ● 116g fat (38%) ● 193g carbs (28%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 15g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur de leche de soja
2 envase- 271 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 47g carbohidratos netos, 12g grasa



Garbanzos asados
1/2 taza- 276 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

905 kcal, 35g proteína, 61g carbohidratos netos, 51g grasa



Jugo de frutas
1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Ensalada de tofu con salsa verde
529 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

760 kcal, 58g proteína, 37g carbohidratos netos, 37g grasa



Seitán simple
7 onza(s)- 426 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
22 cucharada grande (1/3 taza c/u) (682g)
- ☐ agua
25 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
1/4 galón (mL)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
2 pint (645g)
- ☐ jugo de fruta
56 2/3 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
4 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (844g)
- ☐ arándanos secos
1/2 taza (80g)
- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (552g)
- ☐ uvas
5 1/2 taza (506g)
- ☐ Pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)

Otro

- ☐ leche de soja sin azúcar
10 taza (mL)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
7 1/2 albóndiga(s) (225g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ Levadura nutricional
3 1/2 cdita (4g)
- ☐ polvo de cacao
2 cda (12g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)
- ☐ seitán
13 oz (369g)
- ☐ fécula de maíz
2 cda (16g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ anacardos tostados
1 1/2 taza (206g)
- ☐ almendras
1/4 lbs (130g)
- ☐ leche de coco en lata
6 3/4 cucharada (mL)
- ☐ semillas de chía
4 cda (57g)
- ☐ semillas de sésamo
2 1/2 cda (23g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/4 lbs (103g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
5/8 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (213g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 1/4 taza (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (649g)

- ☐ Garbanzos tostados
1 1/2 taza (170g)
- ☐ yogur de soja
4 envase(s) (601g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (944g)
- ☐ espinaca fresca
13 1/3 taza(s) (400g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (221g)
- ☐ batatas / boniatos
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ jengibre fresco
2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (182g)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ caldo de verduras
3 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa verde
3 cda (48g)

- ☐ frijoles negros
6 cucharada (90g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1/3 oz (9g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ sal
5/8 cdita (4g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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)

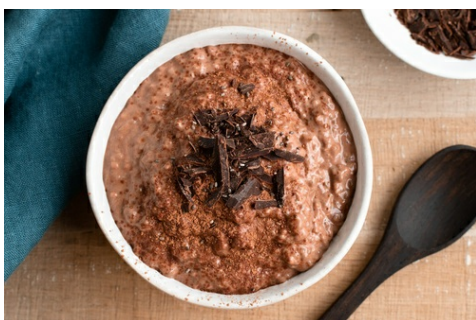
Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pudin vegano de chía con aguacate y chocolate

344 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 rebanadas (25g)
polvo de cacao
1 cda (6g)
semillas de chía
2 cda (28g)
leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 rebanadas (50g)
polvo de cacao
2 cda (12g)
semillas de chía
4 cda (57g)
leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

yogur de soja
4 envase(s) (601g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 417 kcal ● 10g protein ● 32g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1 taza (137g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de fresa, manzana y espinacas

335 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 33g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
almendras
2 cucharada, en rodajas (12g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
fresas, picado
1/2 pint (179g)
manzanas, picado
1 pequeño (7 cm diá.) (149g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
almendras
4 cucharada, en rodajas (23g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
fresas, picado
1 pint (357g)
manzanas, picado
2 pequeño (7 cm diá.) (298g)

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto la vinagreta.
2. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos secos
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Lentejas cremosas con batata

768 kcal ● 34g protein ● 18g fat ● 99g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
1/2 taza (106g)
caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 2/3 taza(s) (50g)
leche de coco en lata
1/4 taza (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cda (1g)
cebolla, cortado en cubitos
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 taza (213g)
caldo de verduras
3 1/3 taza(s) (mL)
espinaca fresca
3 1/3 taza(s) (100g)
leche de coco en lata
6 2/3 cucharada (mL)
aceite
5/6 cda (mL)
comino molido
3/8 cda (3g)
cebolla, cortado en cubitos
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (183g)
batatas / boniatos, picado en trozos del tamaño de un bocado
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

1. En una olla para sopa, calienta el aceite a fuego medio y añade la cebolla picada. Saltea durante unos 5 minutos, hasta que esté dorada y blanda.
2. Agrega la batata, las lentejas, el comino y el caldo. Añade sal y pimienta al gusto. Tapa y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cuando las lentejas y la batata estén tiernas, añade la espinaca y la leche de coco a la olla y mezcla. Deja hervir a fuego lento unos minutos más, sin tapar.
4. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu al limón y pimienta

14 onza - 504 kcal ● 31g protein ● 32g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza

fécula de maíz

2 cda (16g)

aceite

1 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cdita (1g)

limón, con ralladura

1 pequeña (58g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g protein ● 36g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tofu firme
1 1/2 rebanada(s) (126g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
salsa verde
1 1/2 cda (24g)
aguacates, cortado en rodajas
3 rebanadas (75g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
3 cucharada (45g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)

Para las 2 comidas:

tofu firme
3 rebanada(s) (252g)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)
comino molido
3 cdita (6g)
salsa verde
3 cda (48g)
aguacates, cortado en rodajas
6 rebanadas (150g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
6 cucharada (90g)
tomates, picado
1 1/2 tomate roma (120g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

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



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:
anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:
jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

160 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 3/4 taza (253g)

Para las 2 comidas:

uvas
5 1/2 taza (506g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Garbanzos asados

1/2 taza - 276 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

Para las 3 comidas:

Garbanzos tostados
1 1/2 taza (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 3 comidas:

Pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(996g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
 2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

2 3/4 taza(s) - 315 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 70g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

jugo de fruta
22 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 tomates cherry

tomates
6 tomates cherry (102g)

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

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)
albóndigas veganas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (45g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de seitán

359 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cedita (mL)
Levadura nutricional
1 cedita (1g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado por la mitad
6 tomates cherry (102g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cedita (mL)
Levadura nutricional
2 cedita (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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 sub(s)

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
Levadura nutricional
1 1/2 cedita (2g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal  4g protein  3g fat  7g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

- aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
- lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
- tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
- lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
- tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

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

Leche de soja

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



Para una sola comida:

- leche de soja sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

- leche de soja sin azúcar
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu al horno

20 oz - 566 kcal  55g protein  29g fat  14g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)

10 cucharada (mL)

semillas de sésamo

1 1/4 cda (11g)

tofu extra firme

1 1/4 lbs (567g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)

1 1/4 taza (mL)

semillas de sésamo

2 1/2 cda (23g)

tofu extra firme

2 1/2 lbs (1134g)

jengibre fresco, pelado y rallado

2 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Seitán simple

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



Rinde 7 onza(s)

seitán

1/2 lbs (198g)

aceite

1 3/4 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.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. 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.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.