

Meal Plan - Dieta vegana de 2900 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

2871 kcal ● 183g protein (25%) ● 109g fat (34%) ● 250g carbs (35%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1075 kcal, 46g proteína, 147g carbohidratos netos, 26g grasa



Espaguetis con albóndigas vegetarianas
885 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal

Cena

605 kcal, 21g proteína, 47g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta simple
170 kcal



Tofu marsala
434 kcal

Day 2

2894 kcal ● 232g protein (32%) ● 81g fat (25%) ● 248g carbs (34%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 15g proteína, 35g carbohidratos netos, 22g grasa



Avena instantánea con leche de almendra
1 paquete(s)- 241 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Aperitivos

390 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal

Cena

855 kcal, 67g proteína, 94g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
789 kcal

Day 3

2843 kcal ● 230g protein (32%) ● 70g fat (22%) ● 247g carbs (35%) ● 77g fiber (11%)

Desayuno

440 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Uvas
102 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

845 kcal, 49g proteína, 98g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal

Cena

855 kcal, 67g proteína, 94g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
789 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 4

2881 kcal ● 268g protein (37%) ● 99g fat (31%) ● 189g carbs (26%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Uvas
102 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

845 kcal, 57g proteína, 78g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Tenders de chik'n crujientes
9 tender(s)- 514 kcal



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

Cena

890 kcal, 97g proteína, 57g carbohidratos netos, 30g grasa



Alitas de seitán teriyaki
12 onza(s) de seitán- 892 kcal

Day 5

2872 kcal ● 210g protein (29%) ● 93g fat (29%) ● 230g carbs (32%) ● 69g fiber (10%)

Desayuno

440 kcal, 11g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Uvas
102 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal



Aguacate
176 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Almuerzo

845 kcal, 57g proteína, 78g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Tenders de chik'n crujientes
9 tender(s)- 514 kcal



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

Cena

880 kcal, 38g proteína, 98g carbohidratos netos, 24g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Coles de Bruselas asadas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 6

2927 kcal ● 186g protein (25%) ● 119g fat (37%) ● 232g carbs (32%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 16g proteína, 80g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

Aperitivos

345 kcal, 11g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

865 kcal, 52g proteína, 87g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Barrita de proteína

2 barra- 490 kcal



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal

Cena

830 kcal, 23g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 7

2927 kcal ● 186g protein (25%) ● 119g fat (37%) ● 232g carbs (32%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 16g proteína, 80g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

Aperitivos

345 kcal, 11g proteína, 18g carbohidratos netos, 25g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

865 kcal, 52g proteína, 87g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Barrita de proteína

2 barra- 490 kcal



Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal

Cena

830 kcal, 23g proteína, 45g carbohidratos netos, 54g grasa



Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
1 frasco (680 g) (672g)
- caldo de verduras
4 1/2 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa barbecue
1/2 taza (143g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
- fécula de maíz
1 cdita (3g)
- arroz blanco de grano largo
9 1/4 cucharada (108g)
- seitán
26 oz (737g)

Otro

- albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/2 paquete (155 g) (715g)
- Margarina vegana
2 1/2 cda (35g)
- pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)
- Salsa teriyaki
1/2 lbs (mL)
- tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)
- Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
- yogur de almendra con sabor
2 container (300g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
4 barra (200g)
- Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
11 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1434g)
- patatas
5 oz (142g)
- champiñones
5 oz (141g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
19 1/2 cda (mL)
- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)
- barra de granola grande
2 barra (74g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- pepitas de girasol
2 oz (57g)
- anacardos tostados
4 cucharada (34g)
- pacanas
1 taza, mitades (99g)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- sal
7/8 cdita (5g)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)

Legumbres y derivados

- tofu firme
5 oz (142g)
- mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)

Bebidas

- leche de almendra, sin azúcar
3 taza (mL)

- chalotas**
1/2 chalota (57g)
- ajo**
3 diente(s) (9g)
- apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- pepino**
2 pepino (21 cm) (602g)
- mezcla de verduras congeladas**
1 1/6 paquete (283 g c/u) (336g)
- ketchup**
4 1/2 cda (77g)
- coliflor**
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- coles de Bruselas**
3/4 lbs (340g)
- hojas de kale**
2 taza, picada (80g)

- polvo de proteína**
26 cucharada grande (1/3 taza c/u) (806g)
- agua**
24 1/2 taza(s) (mL)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor**
2 sobre (86g)

Productos horneados

- pan**
2/3 lbs (320g)
- bagel**
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)

Frutas y jugos

- aguacates**
3 aguacate(s) (603g)
 - uvas**
5 1/4 taza (483g)
 - jugo de limón**
1 1/2 cdita (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s) - 241 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
3/4 taza (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

1. Coloca la avena en un bol y vierte la leche por encima.
2. Calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepititas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepititas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
aguacates, maduro, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 3 comidas:

uvas
5 1/4 taza (483g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Bagel pequeño tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)
Margarina vegana
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
Margarina vegana
1 1/2 cda (21g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.\r\nUnta la mantequilla.\r\nDisfruta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Espaguetis con albóndigas vegetarianas

885 kcal ● 42g protein ● 14g fat ● 134g carbs ● 14g fiber



salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
2/3 frasco (680 g) (448g)
pasta de lentejas
2/3 lbs (302g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

171 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (82g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

apio crudo, troceado

2 2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (107g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 paquete (155 g) (207g)

pepino, en rodajas

1 1/3 pepino (21 cm) (401g)

tomates, en cubos

1 1/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (164g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (82g)

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

Tenders de chik'n crujientes

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
9 piezas (230g)
ketchup
2 1/4 cda (38g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
18 piezas (459g)
ketchup
4 1/2 cda (77g)

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

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich 'de queso' a la plancha con champiñones

302 kcal ● 10g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada(s) (64g)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
champiñones
1/2 taza, picada (35g)
Queso vegano, en lonchas
1 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada(s) (128g)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
champiñones
1 taza, picada (70g)
Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

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 3 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de limón
1 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.

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

2 pasteles (18g)

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

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

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

Tofu marsala

434 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Margarina vegana

1 cda (14g)
fécula de maíz
1 cdita (3g)
aceite
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
patatas, pelado y cortado en cuartos
5 oz (142g)
caldo de verduras, caliente
1/2 taza(s) (mL)
champiñones, cortado en rodajas
2 1/2 oz (71g)
chalotas, picado
1/2 chalota (57g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
5 oz (142g)

1. Añade las patatas a una olla grande y cúbrelas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Esurre y devuelve las patatas a la olla. Añade la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Machaca con un tenedor hasta obtener un puré suave. Reserva el puré.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo caliente con la maicena y un poco de sal. Remueve hasta integrar. Reserva la mezcla de caldo.
3. Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que esté crujiente, 4-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato.
4. Calienta el resto del aceite en la misma sartén. Añade los champiñones y el chalote y cocina 3-5 minutos hasta que los champiñones empiecen a dorarse. Añade el ajo y cocina otro minuto hasta que desprenda aroma.
5. Añade el caldo y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cocina hasta que espese, unos 3-5 minutos.
6. Devuelve el tofu a la sartén y lleva a ebullición. Sazona al gusto con un poco de sal y pimienta.
7. Sirve el tofu marsala con puré de patatas.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Seitan teriyaki con verduras y arroz

789 kcal ● 65g protein ● 15g fat ● 90g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite
5/8 cda (mL)
Salsa teriyaki
3 cucharada (mL)
mezcla de verduras congeladas
5/8 paquete (283 g c/u) (168g)
arroz blanco de grano largo
1/4 taza (54g)
seitán, cortado en tiras
7 oz (198g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/6 cda (mL)
Salsa teriyaki
6 1/4 cucharada (mL)
mezcla de verduras congeladas
1 1/6 paquete (283 g c/u) (336g)
arroz blanco de grano largo
9 1/3 cucharada (108g)
seitán, cortado en tiras
14 oz (397g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Reduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto. Sirve sobre el arroz.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 onza(s) de seitán

seitán
3/4 lbs (340g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
6 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



salsa barbecue
1/2 taza (143g)
sal
1/2 cdita (3g)
Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletas al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletas en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletas con la salsa barbacoa. Sirve.

Coles de Bruselas asadas

347 kcal ● 10g protein ● 20g fat ● 18g carbs ● 13g fiber



sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
coles de Bruselas
3/4 lbs (340g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 taza, picada (40g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
1 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 taza, picada (80g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:
pacanas
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:
yogur de almendra con sabor
2 container (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)
agua
3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
agua
24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.