

# Meal Plan - Dieta vegana de 3100 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

3102 kcal ● 244g protein (31%) ● 86g fat (25%) ● 285g carbs (37%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

575 kcal, 61g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
420 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 11g proteína, 76g carbohidratos netos, 3g grasa



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal



**Pretzels**  
358 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 31g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
282 kcal



**Goulash de frijoles y tofu**  
437 kcal

### Cena

1025 kcal, 57g proteína, 109g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta**  
242 kcal



**Philly vegano de seitán con queso**  
1 1/2 sándwich(es) tipo sub- 783 kcal



## Day 2

3029 kcal ● 244g protein (32%) ● 90g fat (27%) ● 255g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

### Desayuno

575 kcal, 61g proteína, 23g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Batido de proteína (leche de almendras)**  
420 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 11g proteína, 76g carbohidratos netos, 3g grasa



**Tomates cherry**  
12 tomates cherry- 42 kcal



**Pretzels**  
358 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 31g proteína, 73g carbohidratos netos, 25g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
282 kcal



**Goulash de frijoles y tofu**  
437 kcal

### Cena

955 kcal, 57g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
343 kcal

## Day 3

3120 kcal ● 224g protein (29%) ● 120g fat (35%) ● 217g carbs (28%) ● 69g fiber (9%)

### Desayuno

520 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tofu ahumado con hash de batata**  
413 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Rodajas de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 54g proteína, 75g carbohidratos netos, 32g grasa



**Chili vegano con 'carne'**  
727 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal

### Cena

955 kcal, 57g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
343 kcal



## Day 4

3063 kcal ● 253g protein (33%) ● 120g fat (35%) ● 187g carbs (24%) ● 54g fiber (7%)

### Desayuno

520 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tofu ahumado con hash de batata**  
413 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Rodajas de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 54g proteína, 75g carbohidratos netos, 32g grasa



**Chili vegano con 'carne'**  
727 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal

### Cena

895 kcal, 86g proteína, 50g carbohidratos netos, 36g grasa



**Salchicha vegana**  
3 salchicha(s)- 804 kcal



**Puré de batata**  
92 kcal

## Day 5

3122 kcal ● 234g protein (30%) ● 126g fat (36%) ● 194g carbs (25%) ● 68g fiber (9%)

### Desayuno

520 kcal, 20g proteína, 46g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tofu ahumado con hash de batata**  
413 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Rodajas de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 66g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



**Tofu y verduras asadas**  
616 kcal



**Lentejas**  
174 kcal



**Leche de soja**  
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

### Cena

930 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 35g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Puré de batata**  
275 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



## Day 6

3105 kcal ● 258g protein (33%) ● 114g fat (33%) ● 197g carbs (25%) ● 64g fiber (8%)

### Desayuno

520 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



**Batido proteico doble chocolate con leche de almendras**  
335 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 34g carbohidratos netos, 10g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 66g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



**Tofu y verduras asadas**  
616 kcal



**Lentejas**  
174 kcal



**Leche de soja**  
1 3/4 taza(s)- 148 kcal

### Cena

940 kcal, 38g proteína, 91g carbohidratos netos, 40g grasa



**Cuscús**  
402 kcal



**Tofu básico**  
6 onza(s)- 257 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
4 taza(s)- 279 kcal



## Day 7

3098 kcal ● 276g protein (36%) ● 123g fat (36%) ● 168g carbs (22%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

520 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 23g grasa



**Batido proteico doble chocolate con leche de almendras**  
335 kcal



**Pistachos**  
188 kcal

### Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 34g carbohidratos netos, 10g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

930 kcal, 84g proteína, 28g carbohidratos netos, 48g grasa



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal



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



**Tofu al horno**  
26 2/3 oz- 754 kcal

### Cena

940 kcal, 38g proteína, 91g carbohidratos netos, 40g grasa



**Cuscús**  
402 kcal



**Tofu básico**  
6 onza(s)- 257 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
4 taza(s)- 279 kcal



## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
28 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (884g)
- ☐ agua  
31 taza(s) (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar  
6 taza (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
13 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1669g)
- ☐ cebolla roja  
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (290g)
- ☐ pepino  
5 1/2 pepino (21 cm) (1656g)
- ☐ cebolla  
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (307g)
- ☐ ajo  
3 1/2 diente(s) (10g)
- ☐ lechuga romana  
4 1/2 corazones (2250g)
- ☐ zanahorias  
6 mediana (370g)
- ☐ pimienta  
4 1/4 grande (690g)
- ☐ ketchup  
5 1/3 cda (91g)
- ☐ tomates estofados enlatados  
5/6 lata (~411 g) (337g)
- ☐ batatas / boniatos  
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (735g)
- ☐ coles de Bruselas  
9 1/4 oz (265g)
- ☐ brócoli  
56 cucharadita, picado (106g)
- ☐ brócoli congelado  
8 taza (728g)
- ☐ jengibre fresco  
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

## Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados  
6 1/2 oz (184g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
13 oz (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ manzanas  
4 mediano (7,5 cm diá.) (728g)
- ☐ peras  
2 mediana (356g)

## Otro

- ☐ Queso vegano, en lonchas  
1 1/2 rebanada(s) (30g)
- ☐ bollo para sub(s)  
1 1/2 panecillo(s) (128g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
21 1/3 piezas (544g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
9 taza (270g)
- ☐ Levadura nutricional  
3 cda (11g)
- ☐ pimentón ahumado  
3 cucharadita (7g)
- ☐ salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- ☐ leche de soja sin azúcar  
4 3/4 taza (mL)
- ☐ proteína en polvo, chocolate  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

## Cereales y pastas

- ☐ seitán  
1/4 lbs (128g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
1 1/3 caja (165 g) (219g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
5/6 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)
- ☐ pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)
- ☐ semillas de sésamo  
1 2/3 cda (15g)

## Dulces



- ☐ **aceite**  
1/3 lbs (mL)
- ☐ **aceite de oliva**  
2 1/2 oz (mL)

- ☐ **cacao en polvo**  
4 cdita (7g)

## Especias y hierbas

- ☐ **pimentón**  
3 cdita (7g)
- ☐ **tomillo fresco**  
1/2 cdita (0g)
- ☐ **comino molido**  
5/6 cdita (2g)
- ☐ **chile en polvo**  
5/6 cdita (2g)
- ☐ **sal**  
1/3 oz (9g)
- ☐ **pimienta negra**  
3 g (3g)

## Legumbres y derivados

- ☐ **frijoles blancos, en conserva**  
1 lata(s) (439g)
  - ☐ **tofu firme**  
2 1/2 lbs (1134g)
  - ☐ **mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)
  - ☐ **lentejas, crudas**  
1 taza (176g)
  - ☐ **migajas de hamburguesa vegetariana**  
5/6 paquete (340 g) (283g)
  - ☐ **frijoles rojos (kidney)**  
5/6 lata (373g)
  - ☐ **tofu extra firme**  
3 1/3 lbs (1512g)
  - ☐ **tempeh**  
1/2 lbs (227g)
  - ☐ **hummus**  
13 1/4 cucharada (203g)
  - ☐ **salsa de soja (tamari)**  
13 1/4 cucharada (mL)
-



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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 2 comidas:

#### manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

#### mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

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

### Batido de proteína (leche de almendras)

420 kcal ● 57g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### leche de almendra, sin azúcar

2 taza (mL)

#### polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

Para las 2 comidas:

#### leche de almendra, sin azúcar

4 taza (mL)

#### polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)

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



Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tofu ahumado con hash de batata

413 kcal 20g protein 23g fat 26g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- Levadura nutricional 1 cda (4g)
- pimentón ahumado 1 cucharadita (2g)
- aceite 1 cda (mL)
- agua 1/6 taza(s) (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina 1/2 lbs (198g)
- batatas / boniatos, cortado en cubos 1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- cebolla roja, cortado en rodajas 1/2 pequeña (35g)

Para las 3 comidas:

- Levadura nutricional 3 cda (11g)
- pimentón ahumado 3 cucharadita (7g)
- aceite 3 cda (mL)
- agua 1/2 taza(s) (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina 1 1/3 lbs (595g)
- batatas / boniatos, cortado en cubos 1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- cebolla roja, cortado en rodajas 1 1/2 pequeña (105g)

- Calienta solo la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade la batata en cubos y cocina hasta que se dore ligeramente, unos 4-5 minutos.
- Agrega un poco de agua y tapa para que se cocinen al vapor hasta que las batatas se puedan perforar fácilmente con un tenedor, 3-5 minutos.
- Añade la cebolla en rodajas y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que la cebolla esté suave, unos 6-8 minutos. Transfiere el hash a un plato y limpia la sartén.
- Calienta el resto del aceite en la sartén a fuego medio y desmenuza el tofu en la sartén. Incorpora levadura nutricional, pimentón ahumado y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que el tofu empiece a quedar un poco crujiente.
- Sirve el tofu con el hash de batata.

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)

- La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Batido proteico doble chocolate con leche de almendras

335 kcal  53g protein  9g fat  7g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- agua
- 2 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
- 1 taza (mL)
- cacao en polvo
- 2 cdita (4g)
- proteína en polvo, chocolate
- 2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

Para las 2 comidas:

- agua
- 4 taza(s) (mL)
- leche de almendra, sin azúcar
- 2 taza (mL)
- cacao en polvo
- 4 cdita (7g)
- proteína en polvo, chocolate
- 4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

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.

### 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.



## Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de tomate y pepino

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



Para una sola comida:

#### aderezo para ensaladas

4 cucharada (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

1 pequeña (70g)

**pepino, cortado en rodajas finas**

1 pepino (21 cm) (301g)

**tomates, cortado en rodajas finas**

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

1/2 taza (mL)

**cebolla roja, cortado en rodajas finas**

2 pequeña (140g)

**pepino, cortado en rodajas finas**

2 pepino (21 cm) (602g)

**tomates, cortado en rodajas finas**

4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Goulash de frijoles y tofu

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



Para una sola comida:

#### 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)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cda (mL)

#### pimentón

3 cdita (7g)

#### tomillo fresco

1/2 cdita (0g)

**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (439g)

**cebolla, cortado en cubitos**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

**ajo, picado**

1 diente (3g)

**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**

1/2 lbs (198g)

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.



## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Chili vegano con 'carne'

727 kcal  50g protein  20g fat  62g carbs  25g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
1/4 taza (40g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
3/8 paquete (340 g) (142g)  
**comino molido**  
3/8 cedita (1g)  
**chile en polvo**  
3/8 cedita (1g)  
**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)  
**tomates estofados enlatados**  
3/8 lata (~411 g) (169g)  
**ajo, picado**  
1 1/4 diente(s) (4g)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**  
3/8 lata (187g)  
**pimiento, picado**  
5/6 mediana (99g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
6 2/3 cucharada (80g)  
**migajas de hamburguesa vegetariana**  
5/6 paquete (340 g) (283g)  
**comino molido**  
5/6 cedita (2g)  
**chile en polvo**  
5/6 cedita (2g)  
**caldo de verduras**  
5/6 taza(s) (mL)  
**cebolla, picado**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (92g)  
**tomates estofados enlatados**  
5/6 lata (~411 g) (337g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (7g)  
**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**  
5/6 lata (373g)  
**pimiento, picado**  
1 2/3 mediana (198g)

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.\r\nAgrega el ajo y la cebolla y pimientos picados. Cocina hasta que estén suaves.\r\nAñade el comino, el chile en polvo y sal y pimienta al gusto. Remueve.\r\nIncorpora los frijoles rojos, las lentejas, los tomates, el crumble vegetal y el caldo de verduras.\r\nLleva a hervir a fuego lento y cocina durante 25 minutos.

### Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
7 1/2 taza (225g)  
**tomates**  
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)  
**aderezo para ensaladas**  
7 1/2 cda (mL)

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



## Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

### Tofu y verduras asadas

616 kcal ● 42g protein ● 31g fat ● 28g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
5/8 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**tofu extra firme**  
1 1/6 bloque (378g)  
**aceite de oliva**  
1 1/6 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
1/4 lbs (132g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (32g)  
**pimiento, en rodajas**  
5/8 mediana (69g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
9 1/3 cucharada, picado (53g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
1 3/4 mediana (107g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/6 cdita (7g)  
**pimienta negra**  
1 1/6 cdita, molido (3g)  
**tofu extra firme**  
2 1/3 bloque (756g)  
**aceite de oliva**  
2 1/3 cda (mL)  
**coles de Bruselas, cortado por la mitad**  
9 1/3 oz (265g)  
**cebolla, cortado en láminas gruesas**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)  
**pimiento, en rodajas**  
1 1/6 mediana (139g)  
**brócoli, cortado al gusto**  
56 cucharadita, picado (106g)  
**zanahorias, cortado al gusto**  
3 1/2 mediana (213g)

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. Sacúdalo 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.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber





Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

## 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.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

---

### Ensalada de tomate y pepino

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



**aderezo para ensaladas**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**pepino, cortado en rodajas finas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en rodajas finas**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

---

## Leche de soja

1 1/4 taza(s) - 106 kcal ● 9g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 3g fiber





Rinde 1 1/4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Tofu al horno

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g protein ● 39g fat ● 18g carbs ● 9g fiber



Rinde 26 2/3 oz

**salsa de soja (tamari)**  
13 1/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 2/3 cda (15g)  
**tofu extra firme**  
1 2/3 lbs (756g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

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.



# Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

## 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.

## Pretzels

358 kcal  9g protein  3g fat  71g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
3 1/4 oz (92g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
6 1/2 oz (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.



# Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

## Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal  6g protein  27g fat  3g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 3 comidas:

**nueces**  
1 1/4 taza, sin cáscara (125g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal  3g protein  0g fat  10g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 3 comidas:

**pepino**  
3 pepino (21 cm) (903g)

- 1. Corta el pepino en rodajas y sirve.



## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tiras de pimiento y hummus

213 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
6 1/2 cucharada (101g)  
**pimiento**  
1 1/4 mediana (149g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
13 cucharada (203g)  
**pimiento**  
2 1/2 mediana (298g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.



## Cena 1

Comer los día 1

### Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



#### lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

#### tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

#### aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

#### cebolla roja, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

#### pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/4 pepino (21 cm) (75g)

#### zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Philly vegano de seitán con queso

1 1/2 sándwich(es) tipo sub - 783 kcal ● 48g protein ● 24g fat ● 89g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es) tipo sub

#### Queso vegano, en lonchas

1 1/2 rebanada(s) (30g)

#### bollo para sub(s)

1 1/2 panecillo(s) (128g)

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### pimiento, en rodajas

3/4 pequeña (56g)

#### cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

#### seitán, cortado en tiras

1/4 lbs (128g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.



Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s) - 609 kcal 43g protein 24g fat 55g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n  
10 2/3 piezas (272g)  
ketchup  
2 2/3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n  
21 1/3 piezas (544g)  
ketchup  
5 1/3 cda (91g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.  
Sirve con ketchup.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

343 kcal 13g protein 11g fat 25g carbs 22g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas  
2 1/2 cda (mL)  
zanahorias, en rodajas  
7/8 mediana (53g)  
lechuga romana, troceado grueso  
1 3/4 corazones (875g)  
tomates, en cubos  
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (215g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas  
5 1/4 cda (mL)  
zanahorias, en rodajas  
1 3/4 mediana (107g)  
lechuga romana, troceado grueso  
3 1/2 corazones (1750g)  
tomates, en cubos  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (431g)

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



## Cena 3

Comer los día 4

### Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

**salchicha vegana**  
3 sausage (300g)

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

### Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



**batatas / boniatos**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.



## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### 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.

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



**batatas / boniatos**

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### Ensalada mixta simple

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





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

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

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
2/3 caja (165 g) (110g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1 1/3 caja (165 g) (219g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.  
Puedes 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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber





Para una sola comida:

- pimienta negra**
- 2 pizca (0g)
- sal**
- 2 pizca (1g)
- brócoli congelado**
- 4 taza (364g)
- aceite de oliva**
- 4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
- 4 pizca (0g)
- sal**
- 4 pizca (2g)
- brócoli congelado**
- 8 taza (728g)
- aceite de oliva**
- 8 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## 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.