

Meal Plan - Dieta vegana de 3200 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

3067 kcal ● 228g protein (30%) ● 139g fat (41%) ● 170g carbs (22%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 28g proteína, 45g carbohidratos netos, 22g grasa



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno
2 tortitas- 166 kcal



Yogur de almendra
1 envase(s)- 191 kcal



Cereal de desayuno con leche de almendra
169 kcal

Aperitivos

370 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

685 kcal, 40g proteína, 38g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal



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

Cena

1105 kcal, 63g proteína, 42g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de hummus y limón
1065 kcal



Pan pita
1/2 pan pita(s)- 39 kcal

Desayuno

525 kcal, 28g proteína, 45g carbohidratos netos, 22g grasa

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas- 166 kcal

Yogur de almendra

1 envase(s)- 191 kcal

Cereal de desayuno con leche de almendra

169 kcal

Aperitivos

370 kcal, 12g proteína, 42g carbohidratos netos, 14g grasa

Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 60g proteína, 102g carbohidratos netos, 30g grasa

Wrap de tempeh a la barbacoa

2 wrap(s)- 944 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Cena

940 kcal, 61g proteína, 36g carbohidratos netos, 53g grasa

Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Ensalada de seitán

718 kcal

Desayuno

485 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 29g grasa

Pistachos

375 kcal

Pretzels

110 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa

Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s)- 241 kcal

Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

980 kcal, 63g proteína, 46g carbohidratos netos, 55g grasa

Ensalada de tomate y pepino

282 kcal

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas- 699 kcal

Cena

940 kcal, 61g proteína, 36g carbohidratos netos, 53g grasa

Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Ensalada de seitán

718 kcal

Day 4

3154 kcal ● 241g protein (31%) ● 102g fat (29%) ● 244g carbs (31%) ● 75g fiber (10%)

Desayuno

485 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 29g grasa



Pistachos

375 kcal



Pretzels

110 kcal

Aperitivos

370 kcal, 17g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Avena instantánea con leche de almendra

1 paquete(s)- 241 kcal



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

960 kcal, 48g proteína, 147g carbohidratos netos, 7g grasa



Pan pita

2 pan pita(s)- 156 kcal



Alitas de coliflor BBQ

803 kcal

Cena

960 kcal, 75g proteína, 25g carbohidratos netos, 50g grasa



Tofu al horno

21 1/3 oz- 603 kcal



Col rizada (collard) con ajo

358 kcal

Day 5

3237 kcal ● 228g protein (28%) ● 155g fat (43%) ● 161g carbs (20%) ● 70g fiber (9%)

Desayuno

600 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Tofu ahumado con hash de batata

517 kcal

Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal



Tiras de pimiento y hummus

227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

965 kcal, 45g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal

Cena

935 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 60g grasa



Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal




Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal


Desayuno

600 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal




Tofu ahumado con hash de batata

517 kcal


Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal




Tiras de pimiento y hummus

227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal


Almuerzo

965 kcal, 45g proteína, 64g carbohidratos netos, 47g grasa



Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal


Cena

925 kcal, 34g proteína, 75g carbohidratos netos, 47g grasa



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal




Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

735 kcal


Desayuno

600 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 29g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal




Tofu ahumado con hash de batata

517 kcal


Aperitivos

355 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche de soja

1 1/2 taza(s)- 127 kcal




Tiras de pimiento y hummus

227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal


Almuerzo

945 kcal, 36g proteína, 56g carbohidratos netos, 59g grasa



Sándwich a la plancha vegano

1 1/2 sándwich(es)- 496 kcal



Semillas de girasol

451 kcal


Cena

925 kcal, 34g proteína, 75g carbohidratos netos, 47g grasa



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

735 kcal

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ Levadura nutricional
2 1/3 oz (66g)
- ☐ medallones de salchicha veganos para el desayuno
4 hamburguesa(s) (152g)
- ☐ yogur de almendra con sabor
2 container (300g)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
15 1/2 oz (439g)
- ☐ mezcla para coleslaw
4 1/2 taza (405g)
- ☐ aceite de sésamo
2 1/2 cda (mL)
- ☐ Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- ☐ leche de soja sin azúcar
7 1/2 taza (mL)
- ☐ pimentón ahumado
3 3/4 cucharadita (9g)
- ☐ salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
- ☐ Aderezo ranch vegano
4 cucharada (mL)
- ☐ Queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (971g)
- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ pimiento
3 1/3 grande (550g)
- ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- ☐ cebolla roja
3 pequeña (201g)
- ☐ jengibre fresco
1/4 oz (8g)
- ☐ coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- ☐ col rizada (collard greens)
3 1/2 lbs (1644g)
- ☐ ajo
14 diente(s) (42g)
- ☐ batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (394g)
- ☐ cebolletas
5 cucharada, en rodajas (40g)
- ☐ calabacín
5 mediana (980g)

Grasas y aceites

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)
- ☐ aceitunas negras
9 aceitunas grandes (40g)
- ☐ jugo de fruta
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ jugo de lima
4 cda (mL)
- ☐ naranja
3 2/3 naranja (567g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal para el desayuno
2 ración (60g)
- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Bebidas

- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 1/2 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- ☐ agua
25 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimentón
3/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ sal
1 2/3 cdita (10g)

Productos horneados

- ☐ pan de pita
2 1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (70g)
- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)
- ☐ semillas de sésamo
1 oz (29g)
- ☐ semillas de chía
2 1/2 cdita (12g)

- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite
6 2/3 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
1/2 lbs (224g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ hummus
16 1/2 oz (467g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 taza(s) (120g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1340g)

- ☐ pepitas de girasol
2 1/2 oz (71g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue
8 fl oz (283g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
3/4 lbs (340g)
- ☐ fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Dulces

- ☐ azúcar
3 cda (39g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas - 166 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

medallones de salchicha veganos para el desayuno

2 hamburguesa(s) (76g)

Para las 2 comidas:

medallones de salchicha veganos para el desayuno

4 hamburguesa(s) (152g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

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.

Cereal de desayuno con leche de almendra

169 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno

1 ración (30g)

leche de almendra, sin azúcar

1/2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno

2 ración (60g)

leche de almendra, sin azúcar

1 taza (mL)

1. Simplemente elige un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realmente, podrías elegir cualquier cereal de desayuno y ajustar la cantidad para que esté en ese rango, ya que casi todos los cereales tendrán una distribución de macronutrientes muy similar. En otras palabras, tu elección de cereal no marcará una gran diferencia en tu dieta, pues en su mayoría son una comida matutina rápida y alta en carbohidratos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1 taza (123g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Tofu ahumado con hash de batata

517 kcal ● 25g protein ● 29g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

Levadura nutricional

1 1/4 cda (5g)

pimentón ahumado

1 1/4 cucharadita (3g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina

1/2 lbs (248g)

batatas / boniatos, cortado en cubos

5/8 batata, 12,5 cm de largo (131g)

cebolla roja, cortado en rodajas

5/8 pequeña (44g)

Para las 3 comidas:

Levadura nutricional

3 3/4 cda (14g)

pimentón ahumado

3 3/4 cucharadita (9g)

aceite

3 3/4 cda (mL)

agua

5/8 taza(s) (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina

26 1/4 oz (744g)

batatas / boniatos, cortado en cubos

2 batata, 12,5 cm de largo (394g)

cebolla roja, cortado en rodajas

2 pequeña (131g)

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Sirve el tofu con el hash de batata.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Rodajas de pepino

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



Rinde 1 pepino

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 4 onza(s) de tempeh

tempeh

4 oz (113g)

mantequilla de cacahuete

2 cucharada (32g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

1 cdita (mL)

Levadura nutricional

1/2 cda (2g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Wrap de tempeh a la barbacoa

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g protein ● 25g fat ● 97g carbs ● 25g fiber



Rinde 2 wrap(s)

salsa barbecue

4 cda (68g)

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

aceite

1 cdita (mL)

tempeh, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta el wrap colocando el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento en la tortilla. Envuelve y 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.

Almuerzo 3

Comer los día 3

Ensalada de tomate y pepino

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



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)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

6 brochetas - 699 kcal ● 57g protein ● 42g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 6 brochetas
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite de sésamo
1 cda (mL)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (227g)
Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
jengibre fresco, rallado o picado
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

Almuerzo 4

Comer los día 4

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 pan pita(s)
pan de pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



salsa barbecue
3/4 taza (215g)
sal
3/4 cdita (5g)
Levadura nutricional
3/4 taza (45g)
coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; 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 ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes 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 ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
azúcar
1 1/2 cda (20g)
salsa sriracha
3/4 cda (11g)
fécula de maíz
2 1/4 cda (18g)
semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)
aceite de sésamo
3/4 cda (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
naranja, exprimido
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
azúcar
3 cda (39g)
salsa sriracha
1 1/2 cda (23g)
fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
semillas de sésamo
3 cdita (9g)
aceite de sésamo
1 1/2 cda (mL)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
naranja, exprimido
3/4 fruta (7.3 cm diá.) (105g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 1/4 lbs (567g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 1/2 lbs (1134g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
ajo, picado
7 1/2 diente(s) (23g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich a la plancha vegano

1 1/2 sándwich(es) - 496 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan
3 rebanada (96g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
Queso vegano, en lonchas
3 rebanada(s) (60g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Semillas de girasol

451 kcal ● 21g protein ● 36g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



pepitas de girasol
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal  2g protein  1g fat  25g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal  7g protein  5g fat  15g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche de soja sin azúcar
3 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Leche de soja

1 1/2 taza(s) - 127 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

leche de soja sin azúcar
4 1/2 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

227 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hummus
1/2 taza (108g)
pimiento
1 1/3 mediana (159g)

Para las 3 comidas:

hummus
1 1/3 taza (325g)
pimiento
4 mediana (476g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de hummus y limón

1065 kcal ● 62g protein ● 67g fat ● 35g carbs ● 20g fiber



hummus
4 1/2 cda (68g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
pimentón
3/4 cdita (2g)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (213g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza(s) (120g)
aceitunas negras, deshuesado
9 aceitunas grandes (40g)
tomates, picado
3/4 taza de tomates cherry (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

1. Mezcla el hummus y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina las tiras de chik'n el tiempo indicado en las instrucciones del paquete. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el chik'n, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (chik'n, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

pan de pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

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.

Ensalada de seitán

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

Levadura nutricional

4 cdita (5g)

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

seitán, desmenuzado o en rodajas

3/4 lbs (340g)

tomates, cortado por la mitad

24 tomates cherry (408g)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

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

Tofu al horno

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g protein ● 31g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Rinde 21 1/3 oz

salsa de soja (tamari)

2/3 taza (mL)

semillas de sésamo

1 1/3 cda (12g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

jengibre fresco, pelado y rallado

1 1/3 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



col rizada (collard greens)

18 oz (510g)

aceite

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo, picado

3 1/2 diente(s) (10g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tempeh estilo búfalo con aderezo ranch vegano

785 kcal ● 48g protein ● 50g fat ● 19g carbs ● 16g fiber



aceite
1 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
Aderezo ranch vegano
4 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con aderezo ranch vegano.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



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.

Cena 5 [🔗](#)

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.

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

735 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 33g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

- mezcla para coleslaw**
1 1/4 taza (113g)
- mantequilla de cacahuete**
5 cda (80g)
- salsa de soja (tamari)**
2 1/2 cda (mL)
- semillas de sésamo**
1 1/4 cdita (4g)
- cebolletas**
2 1/2 cucharada, en rodajas (20g)
- jugo de lima**
1 1/4 cda (mL)
- semillas de chía**
1 1/4 cdita (6g)
- calabacín, cortado en espiral**
2 1/2 mediana (490g)

Para las 2 comidas:

- mezcla para coleslaw**
2 1/2 taza (225g)
- mantequilla de cacahuete**
10 cda (160g)
- salsa de soja (tamari)**
5 cda (mL)
- semillas de sésamo**
2 1/2 cdita (8g)
- cebolletas**
5 cucharada, en rodajas (40g)
- jugo de lima**
2 1/2 cda (mL)
- semillas de chía**
2 1/2 cdita (12g)
- calabacín, cortado en espiral**
5 mediana (980g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

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.