

Meal Plan - Dieta vegana de 3300 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.strongfastr.com>

Day 1

3185 kcal ● 235g protein (30%) ● 78g fat (22%) ● 327g carbs (41%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 60g proteína, 126g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Aperitivos

400 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Chips de kale
138 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Cena

1180 kcal, 51g proteína, 144g carbohidratos netos, 32g grasa



Bol de tabulé de garbanzos especiado
910 kcal



Semillas de girasol
271 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Day 2

3220 kcal ● 227g protein (28%) ● 93g fat (26%) ● 321g carbs (40%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

140 kcal, 3g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 60g proteína, 126g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Aperitivos

400 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Chips de kale

138 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Cena

1215 kcal, 43g proteína, 138g carbohidratos netos, 47g grasa



Curry de berenjena y tofu

1215 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 3

3288 kcal ● 305g protein (37%) ● 117g fat (32%) ● 213g carbs (26%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 41g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Col rizada salteada

91 kcal



Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 72g proteína, 91g carbohidratos netos, 37g grasa



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



Maíz salteado y habas de Lima

298 kcal



Cuscús

201 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Fresas

3 2/3 taza(s)- 191 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Cena

1020 kcal, 86g proteína, 54g carbohidratos netos, 48g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Seitán con ajo y pimienta

913 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 4

3277 kcal ● 246g protein (30%) ● 88g fat (24%) ● 303g carbs (37%) ● 71g fiber (9%)

Desayuno

470 kcal, 41g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Col rizada salteada

91 kcal



Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 45g proteína, 86g carbohidratos netos, 44g grasa



Lo-mein de tofu

677 kcal



Ensalada simple con ajo, pepino y tomate

341 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Fresas

3 2/3 taza(s)- 191 kcal



Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

Cena

1025 kcal, 54g proteína, 148g carbohidratos netos, 12g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Sopa de lentejas y verduras

694 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

3225 kcal ● 231g protein (29%) ● 83g fat (23%) ● 316g carbs (39%) ● 74g fiber (9%)

Desayuno

480 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Apio con mantequilla de cacahuate
218 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Aperitivos

325 kcal, 10g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Fresas
3 2/3 taza(s)- 191 kcal



Yogur de leche de soja
1 envase- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 38g proteína, 136g carbohidratos netos, 28g grasa



Sopa de garbanzos con mostaza y limón
518 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal

Cena

940 kcal, 51g proteína, 91g carbohidratos netos, 30g grasa



Goulash de frijoles y tofu
874 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 6

3366 kcal ● 239g protein (28%) ● 78g fat (21%) ● 360g carbs (43%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

480 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Apio con mantequilla de cacahuate
218 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Aperitivos

335 kcal, 4g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
213 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 38g proteína, 136g carbohidratos netos, 28g grasa



Sopa de garbanzos con mostaza y limón
518 kcal



Pan naan
2 pieza(s)- 524 kcal

Cena

1075 kcal, 65g proteína, 145g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
676 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal

Day 7

3309 kcal ● 237g protein (29%) ● 113g fat (31%) ● 272g carbs (33%) ● 63g fiber (8%)

Desayuno

480 kcal, 35g proteína, 35g carbohidratos netos, 18g grasa



Apio con mantequilla de cacahuate
218 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Aperitivos

335 kcal, 4g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
213 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

985 kcal, 36g proteína, 48g carbohidratos netos, 63g grasa



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 499 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada
487 kcal

Cena

1075 kcal, 65g proteína, 145g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Seitan teriyaki con verduras y arroz
676 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
1 1/6 caja (165 g) (192g)
- arroz blanco de grano largo
2 taza (355g)
- seitán
1 1/2 lbs (643g)

Grasas y aceites

- aceite
3 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
6 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
3 oz (mL)

Especias y hierbas

- comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- sal
2 1/3 cdita (14g)
- pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
- pimentón
3 cdita (7g)
- tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- mostaza Dijon
1 cda (17g)
- copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
7 2/3 cda (mL)
- fresas
11 taza, entera (1584g)
- plátano
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- naranja
3 naranja (462g)
- uvas
7 1/3 taza (675g)
- jugo de fruta
32 fl oz (mL)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
2 1/3 lata(s) (1045g)
- tofu firme
3 lbs (1332g)
- lentejas, crudas
1 taza (180g)
- tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
- mantequilla de cacahuate
6 cda (96g)
- frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)
- almendras
3 oz (89g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Bebidas

- polvo de proteína
28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)
- agua
2 galón (mL)
- polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- caldo de verduras
5 1/2 taza(s) (mL)
- ramen con sabor oriental
1/2 paquete con sobre de sabor (43g)

Otro

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

Verduras y productos vegetales

- pepino**
4 1/3 pepino (21 cm) (1304g)
 - tomates**
6 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (783g)
 - perejil fresco**
3 1/3 ramitas (3g)
 - cebolla roja**
3/4 pequeña (53g)
 - hojas de kale**
16 1/2 oz (472g)
 - berenjena**
3/4 pequeña (344g)
 - habas de Lima, congeladas**
5/8 paquete (285 g) (171g)
 - granos de maíz congelados**
10 cucharada (85g)
 - ajo**
12 diente(s) (36g)
 - cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (163g)
 - pimiento verde**
2 3/4 cucharada, picada (25g)
 - mezcla de verduras congeladas**
1 2/3 lbs (768g)
 - apio crudo**
11 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (453g)
 - espinaca fresca**
3 taza(s) (90g)
 - puerros**
1 1/2 puerro (134g)
 - brócoli**
1 1/2 taza, picado (137g)
-
- Salsa de curry**
3/4 frasco (425 g) (319g)
 - salchicha vegana**
2 sausage (200g)
 - Levadura nutricional**
1 1/4 oz (35g)
 - yogur de soja**
3 envase(s) (451g)
 - mezcla de hojas verdes**
3 paquete (155 g) (458g)
 - mezcla de hierbas italianas**
3/4 cdita (3g)
 - Salsa teriyaki**
1/3 taza (mL)

Productos horneados

- pan naan**
5 pieza(s) (450g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%**
4 cuadrado(s) (40g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

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



Para una sola comida:

tomates
6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
3 taza, picada (120g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal ● 39g protein ● 18g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cúrcuma molida
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
Levadura nutricional
4 cucharada (15g)
agua
2 cda (mL)
tofu firme, escurrido
14 oz (397g)
ajo, picado
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

cúrcuma molida
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
agua
4 cda (mL)
tofu firme, escurrido
1 3/4 lbs (794g)
ajo, picado
2 diente (6g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio.
Agresa el ajo y cocina hasta que esté fragante.
Desmenuza el tofu en la sartén y cocina un par de minutos, removiendo de vez en cuando.
Añade la cúrcuma, la levadura nutricional y la sal y remueve hasta que esté bien mezclado.
Cocina la mezcla unos minutos más, añadiendo más agua si es necesario.
Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Apio con mantequilla de cacahuate

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



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

mantequilla de cacahuate

6 cda (96g)

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

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua

1/4 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

plátano, congelado

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

agua

3/4 taza(s) (mL)

espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

polvo de proteína, vainilla

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

plátano, congelado

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

3 naranja (462g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tomate y pepino

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



Para una sola comida:

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 (\approx 6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 3

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Maíz salteado y habas de Lima

298 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 30g carbs ● 7g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
10 cucharada (100g)
granos de maíz congelados
10 cucharada (85g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Lo-mein de tofu

677 kcal ● 33g protein ● 32g fat ● 52g carbs ● 12g fiber



tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
agua
3/4 taza(s) (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/2 lbs (227g)
ramen con sabor oriental
1/2 paquete con sobre de sabor (43g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

341 kcal ● 12g protein ● 13g fat ● 34g carbs ● 10g fiber



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 (≈6.4 cm diá.) (164g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sopa de garbanzos con mostaza y limón

518 kcal ● 21g protein ● 18g fat ● 50g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

garbanzos, en conserva
3/4 lata(s) (336g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
aceite
3/4 cda (mL)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
jugo de limón
3 cda (mL)
puerros, en rodajas
3/4 puerro (67g)
brócoli, troceado
3/4 taza, picado (68g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

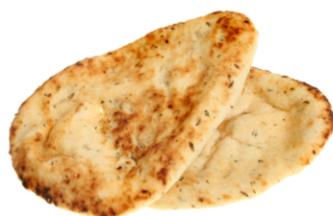
Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)
mostaza Dijon
1 cda (17g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
jugo de limón
6 cda (mL)
puerros, en rodajas
1 1/2 puerro (134g)
brócoli, troceado
1 1/2 taza, picado (137g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Calienta aceite en una olla grande. Añade puerros, ajo y algo de sal. Revuelve y cocina 5-7 minutos hasta que se ablanden.
2. Agrega el caldo, los garbanzos (incluyendo el líquido) y el condimento italiano. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos.
3. Toma aproximadamente 1/4 de la mezcla y tritúrala en una licuadora hasta que quede suave. Vuelve a incorporar el puré a la olla y remueve.
4. Añade brócoli, tapa y cocina 10 minutos. Apaga el fuego. Agrega la mostaza Dijon y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pan naan

2 pieza(s) - 524 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 87g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

pan naan
4 pieza(s) (360g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 499 kcal ● 17g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 10g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (80g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de lentejas y col rizada

487 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 41g carbs ● 9g fiber



lentejas, crudas

5 cucharada (60g)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

almendras

1 1/4 cucharada, en tiras finas (8g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

hojas de kale

2 taza, picada (75g)

copos de chile rojo

5/8 cdita (1g)

agua

1 1/4 taza(s) (mL)

comino molido

5/8 cdita (1g)

ajo, cortado en cubos

1 1/4 diente(s) (4g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

sal
2/3 cdita (4g)
hojas de kale
2/3 manojo (113g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/3 cdita (8g)
hojas de kale
1 1/3 manojo (227g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamo.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Fresas

3 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 30g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

fresas
3 2/3 taza, entera (528g)

Para las 3 comidas:

fresas
11 taza, entera (1584g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur de leche de soja

1 envase - 136 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur de soja
1 envase(s) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur de soja
3 envase(s) (451g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Uvas

213 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

uvas
3 2/3 taza (337g)

Para las 2 comidas:

uvas
7 1/3 taza (675g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Bol de tabulé de garbanzos especiado

910 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 141g carbs ● 25g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

5/6 caja (165 g) (137g)

aceite

3/8 cdita (mL)

comino molido

5/6 cdita (2g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

pepino, picado

3/8 pepino (21 cm) (125g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

5/6 lata(s) (373g)

tomates, picado

5/6 tomate roma (67g)

perejil fresco, picado

3 1/3 ramitas (3g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.

2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete. Cuando el cuscús esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.

3. Monta el bol con cuscús, garbanzos asados, pepino y tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve.

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pepitas de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Curry de berenjena y tofu

1215 kcal ● 43g protein ● 47g fat ● 138g carbs ● 18g fiber



Salsa de curry

3/4 frasco (425 g) (319g)
aceite
3/4 cda (mL)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
berenjena, cortado en cubos
3/4 pequeña (344g)
tofu firme, secar con papel absorbente
y cortar en cubos
3/4 package (16 oz) (340g)

1. Prepara el arroz según el paquete. Reserva.
2. En una sartén a fuego medio, añade el aceite.
3. Agrega el tofu y la berenjena en cubos y cocina hasta que estén dorados, moviendo de vez en cuando, durante unos 7 minutos.
4. Vierte la salsa de curry y caliéntala.
5. Sirve el arroz y cubre con la mezcla de curry.

Cena 3 ↗

Comer los día 3

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)

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

Cena 4 ↗

Comer los día 4

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.



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.

Sopa de lentejas y verduras

694 kcal ● 44g protein ● 4g fat ● 97g carbs ● 25g fiber



lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
hojas de kale
1 1/4 taza, picada (50g)
Levadura nutricional
1 1/4 cda (5g)
ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
mezcla de verduras congeladas
2 taza (253g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 5

Goulash de frijoles y tofu

874 kcal ● 50g protein ● 25g fat ● 87g carbs ● 26g fiber



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.

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 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Seitan teriyaki con verduras y arroz

676 kcal ● 56g protein ● 13g fat ● 77g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
Salsa teriyaki
2 2/3 cucharada (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g c/u) (144g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
seitán, cortado en tiras
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
Salsa teriyaki
1/3 taza (mL)
mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g c/u) (288g)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
seitán, cortado en tiras
3/4 lbs (340g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras 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.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

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

agua

4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

28 cucharada grande (1/3 taza c/u) (868g)

agua

28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-