

# Meal Plan - Dieta vegana de 3400 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

3379 kcal ● 239g protein (28%) ● 50g fat (13%) ● 422g carbs (50%) ● 72g fiber (8%)

### Desayuno

550 kcal, 20g proteína, 90g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal



#### Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s)- 434 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 11g proteína, 74g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



#### Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 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

1200 kcal, 61g proteína, 172g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal



#### Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal

### Cena

780 kcal, 50g proteína, 81g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Seitán con ajo y pimienta

456 kcal



#### Maíz

323 kcal

## Day 2

3379 kcal ● 239g protein (28%) ● 50g fat (13%) ● 422g carbs (50%) ● 72g fiber (8%)

### Desayuno

550 kcal, 20g proteína, 90g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Moras

1 2/3 taza(s)- 116 kcal



#### Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s)- 434 kcal

### Almuerzo

1200 kcal, 61g proteína, 172g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal



#### Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 11g proteína, 74g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



#### Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



#### Yogur de leche de soja

1 envase- 136 kcal

### Cena

780 kcal, 50g proteína, 81g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Seitán con ajo y pimienta

456 kcal



#### Maíz

323 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 3

3396 kcal ● 291g protein (34%) ● 95g fat (25%) ● 290g carbs (34%) ● 53g fiber (6%)

### Desayuno

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



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 54g proteína, 156g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



#### Sopa de lentejas y verduras

647 kcal

### Cena

1035 kcal, 89g proteína, 41g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



#### Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 11g proteína, 74g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



#### Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 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

## Day 4

3437 kcal ● 214g protein (25%) ● 127g fat (33%) ● 289g carbs (34%) ● 70g fiber (8%)

### Desayuno

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



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 72g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal



#### Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

1045 kcal, 28g proteína, 69g carbohidratos netos, 59g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal



#### Pizzas de portobello con queso (veganas)

4 sombrerito(s) de champiñón- 583 kcal

### Cena

1060 kcal, 41g proteína, 130g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Pan naan

2 pieza(s)- 524 kcal



#### Ensalada de edamame y garbanzos

535 kcal

## Day 5

3364 kcal ● 310g protein (37%) ● 113g fat (30%) ● 227g carbs (27%) ● 49g fiber (6%)

### Desayuno

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



#### Col rizada salteada

91 kcal



#### Revuelto de tofu 'quesoso'

380 kcal

### Aperitivos

430 kcal, 8g proteína, 72g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal



#### Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

1030 kcal, 73g proteína, 98g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s)- 988 kcal



#### Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

### Cena

995 kcal, 91g proteína, 39g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Tofu al horno

32 oz- 905 kcal



#### Maíz

92 kcal

## Day 6

3360 kcal ● 283g protein (34%) ● 105g fat (28%) ● 267g carbs (32%) ● 54g fiber (6%)

### Desayuno

420 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



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

### Almuerzo

1005 kcal, 58g proteína, 115g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
13 tender(s)- 743 kcal



**Durazno**  
4 durazno(s)- 264 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 363 kcal

### Cena

1080 kcal, 59g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



**Sub de albóndigas veganas**  
2 sub(s)- 936 kcal



**Frambuesas**  
2 taza(s)- 144 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 7

3360 kcal ● 283g protein (34%) ● 105g fat (28%) ● 267g carbs (32%) ● 54g fiber (6%)

### Desayuno

420 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



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

### Almuerzo

1005 kcal, 58g proteína, 115g carbohidratos netos, 31g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
13 tender(s)- 743 kcal



**Durazno**  
4 durazno(s)- 264 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
3/8 taza(s)- 363 kcal

### Cena

1080 kcal, 59g proteína, 122g carbohidratos netos, 26g grasa



**Sub de albóndigas veganas**  
2 sub(s)- 936 kcal



**Frambuesas**  
2 taza(s)- 144 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

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

## Verduras y productos vegetales

- cebolla  
1/3 taza, picada (53g)
- pimiento verde  
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ajo  
7 1/2 diente(s) (22g)
- granos de maíz congelados  
5 1/3 taza (725g)
- apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- pepino  
1 pepino (21 cm) (301g)
- tomates  
2 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (327g)
- coliflor  
8 cabeza pequeña (10 cm diá.) (2120g)
- hojas de kale  
1 lbs (482g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 3/4 taza (236g)
- edamame, congelado (preparado)  
5 cucharada (47g)
- pimiento  
3/8 mediana (48g)
- zanahorias  
4 1/2 mediana (268g)
- sombrero de portabella  
4 pieza entera (564g)
- jengibre fresco  
2 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)
- ketchup  
6 1/2 cda (111g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/3 cdita, molido (1g)
- sal  
3 cdita (17g)
- cúrcuma molida  
3/4 cdita (2g)

## Productos horneados

- bagel  
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)
- pan naan  
3 1/2 pieza(s) (315g)

## Otro

- Margarina vegana  
1 1/2 cda (21g)
- mezcla de hojas verdes  
1 paquete (155 g) (155g)
- Levadura nutricional  
6 oz (174g)
- yogur de soja  
3 envase(s) (451g)
- salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- mezcla de hierbas italianas  
1/3 cdita (1g)
- queso vegano rallado  
1 taza (112g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
26 piezas (663g)
- bollo para sub(s)  
4 panecillo(s) (340g)
- albóndigas veganas congeladas  
16 albóndiga(s) (480g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue  
2 taza (572g)
- caldo de verduras  
2 1/3 taza(s) (mL)
- salsa para pasta  
1 1/2 taza (390g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
4 lata (≈540 g) (2104g)

## Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor  
3 sobre (129g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
9 1/4 cucharada (112g)
- tofu firme  
2 1/2 lbs (1191g)

- vinagre**  
3/8 cdita (mL)
- orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)
- ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)

- garbanzos, en conserva**  
5/6 lata(s) (358g)
- salsa de soja (tamari)**  
1 taza (mL)
- tofu extra firme**  
2 lbs (907g)

## Bebidas

- agua**  
2 galón (mL)
- polvo de proteína**  
32 cucharada grande (1/3 taza c/u) (992g)
- leche de almendra, sin azúcar**  
4 taza (mL)

## Cereales y pastas

- seitán**  
2/3 lbs (302g)

## Frutas y jugos

- zarzamoras**  
3 1/3 taza (480g)
- jugo de fruta**  
50 2/3 fl oz (mL)
- aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- limón**  
1 1/2 pequeña (87g)
- arándanos secos**  
2 1/2 cucharadita (8g)
- durazno**  
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)
- framboesas**  
4 taza (492g)

## Aperitivos

- barrita pequeña de granola**  
4 barra (100g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo**  
2 cda (18g)
- mezcla de frutos secos**  
13 1/4 cucharada (112g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Moras

1 2/3 taza(s) - 116 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**  
1 2/3 taza (240g)

Para las 2 comidas:

**zarzamoras**  
3 1/3 taza (480g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

### Bagel mediano tostado con 'mantequilla'

1 1/2 bagel(s) - 434 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)  
**Margarina vegana**  
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

**bagel**  
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)  
**Margarina vegana**  
1 1/2 cda (21g)

1. Tuesta el bagel hasta el punto deseado.  
Unta la mantequilla.  
Disfruta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**hojas de kale**  
4 1/2 taza, picada (180g)  
**aceite**  
4 1/2 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 3 comidas:

**cúrcuma molida**  
3/4 cdita (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**Levadura nutricional**  
3/4 taza (45g)  
**agua**  
6 cda (mL)  
**tofu firme, escurrido**  
2 1/2 lbs (1191g)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)

1. Calienta el agua en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega 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 6 y día 7

### 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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 paquete (155 g) (78g)  
**pepino, en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**apio crudo, troceado**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 paquete (155 g) (155g)  
**pepino, en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (301g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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

## Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal ● 56g protein ● 8g fat ● 160g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
2 taza (572g)  
**sal**  
2 cdita (12g)  
**Levadura nutricional**  
2 taza (120g)  
**coliflor**  
8 cabeza pequeña (10 cm diá.) (2120g)

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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 1/2 pieza(s)

**pan naan**  
1 1/2 pieza(s) (135g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Sopa de lentejas y verduras

647 kcal ● 41g protein ● 3g fat ● 91g carbs ● 23g fiber



**lentejas, crudas**  
9 1/3 cucharada (112g)  
**caldo de verduras**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**hojas de kale**  
56 cucharadita, picada (47g)  
**Levadura nutricional**  
1 1/6 cda (4g)  
**ajo**  
1 1/6 diente(s) (3g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 3/4 taza (236g)

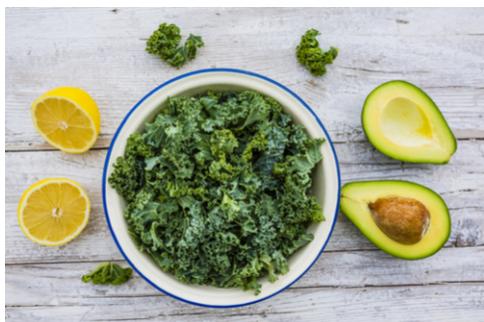
1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### Pizzas de portobello con queso (veganas)

4 sombrerito(s) de champiñón - 583 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 50g carbs ● 15g fiber



Rinde 4 sombrerito(s) de champiñón

**salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**queso vegano rallado**  
1 taza (112g)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sombrero de portabella, tallos retirados**  
4 pieza entera (564g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja con papel aluminio, engrasándolo con el aceite de oliva.
2. Coloca los sombreritos de champiñón con la parte superior hacia abajo en la bandeja y reparte la salsa de tomate en cada uno de forma uniforme.
3. Cubre cada uno con el queso y las especias.
4. Hornea 25 minutos hasta que el queso se derrita.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Rinde 4 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 tomates cherry

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

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

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
13 piezas (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
26 piezas (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 cda (111g)

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

## Durazno

4 durazno(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**jugo de fruta**  
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber

Para una sola comida:



**avena instantánea con sabor**  
1 sobre (43g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
3 sobre (129g)  
**agua**  
2 1/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### 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 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 363 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
6 2/3 cucharada (56g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
13 1/3 cucharada (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Seitán con ajo y pimienta

456 kcal ● 41g protein ● 22g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)  
**cebolla**  
2 2/3 cucharada, picada (27g)  
**pimiento verde**  
4 cucharadita, picada (12g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**agua**  
2/3 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
1/3 lbs (151g)  
**ajo, picado finamente**  
1 2/3 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Maíz

323 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 59g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**granos de maíz congelados**  
2 1/3 taza (317g)

Para las 2 comidas:

**granos de maíz congelados**  
4 2/3 taza (635g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



#### hojas de kale, troceado

1/2 manojo (85g)

#### aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

#### limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### 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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Pan naan

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

Rinde 2 pieza(s)

#### pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Ensalada de edamame y garbanzos

535 kcal ● 24g protein ● 20g fat ● 44g carbs ● 20g fiber



**arándanos secos**  
2 1/2 cucharadita (8g)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**vinagre**  
3/8 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/3 cdita (1g)  
**edamame, congelado (preparado)**  
5 cucharada (47g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
5/6 lata(s) (358g)  
**pimiento, picado en cubitos**  
3/8 mediana (48g)  
**zamahorias, picado en cubitos**  
3/8 mediana (24g)

1. Cocer el edamame según las instrucciones del paquete. Desechar las vainas.
  2. En un bol grande, añadir los garbanzos enjuagados, los granos de edamame, el pimiento, las zanahorias y los arándanos. Reservar.
  3. En un bol pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre y el condimento hasta que estén integrados.
  4. Verter el aderezo sobre la mezcla de garbanzos y mezclar.
  5. Se sirve mejor fría.
-

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Tofu al horno

32 oz - 905 kcal ● 88g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 11g fiber



Rinde 32 oz

**salsa de soja (tamari)**

1 taza (mL)

**semillas de sésamo**

2 cda (18g)

**tofu extra firme**

2 lbs (907g)

**jengibre fresco, pelado y rallado**

2 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.

### Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



**granos de maíz congelados**  
2/3 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sub de albóndigas veganas

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 108g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)  
**Levadura nutricional**  
2 cdita (3g)  
**salsa para pasta**  
1/2 taza (130g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
8 albóndiga(s) (240g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
4 panecillo(s) (340g)  
**Levadura nutricional**  
4 cdita (5g)  
**salsa para pasta**  
1 taza (260g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
16 albóndiga(s) (480g)

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

### Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## 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.